Альфред Бирах

здоровье – своими руками



массаж рефлекторных зон

Альфред Бирах

здоровье-своими руками

●

массаж рефлекторных зон

2-е издание



МИНСК • «ПОЛЫМЯ» • 1985

ББК 53.54
Б 64
УДК 615.821.2

Перевод сделан по изданию:
Dr. Alfred Bierach. Krankheiten erkennen und selbst behandeln.
Ein Econ-Ratgeber für die Reflexzonen-Massage
Econ Verlag, Düsseldorf — Wien, 1979.- 128 s.

Перевод с немецкого В. В. Кошкина

Бирах А.
Б 64 Здоровье — своими руками: Массаж рефлекторных зон/[Пер. с нем. В. В. Кошкина].—2-е изд.— Мн.: Полымя, 1985.—111 с., ил.
25 к.

Изложены основы рефлекторного массажа и самомассажа. Автор, доктор медицины, объясняет, как с помощью этих несложных процедур можно избавиться от болевых ощущений, облегчить течение многих хронических заболеваний и даже излечиться от некоторых недугов.
Адресована широкому кругу читателей.

Б $\frac{4110000000-102}{М306(05)-85}$ БЗ 226-85 ББК 53.54

Предисловие к русскому изданию

В наше время, время научно-технического прогресса, механизация труда на производстве и в быту значительно ограничивает физическую активность человека. Бурный ритм современной жизни увеличивает нагрузки на нервную систему. Мышечное бездействие и нервные перегрузки пагубно сказываются на здоровье человека. Повысить физическую активность, снять нервное напряжение помогают занятия физкультурой и спортом, а также массаж.

Человек знаком с массажем очень давно. Еще за 2000 лет до н. э. массаж применялся в Китае и Египте.

В нашей стране наиболее широко используются общий, сегментарный и местный виды массажа. Сейчас наметилась тенденция к применению соединительнотканного, периостального, вибрационного и других разновидностей массажа.

За последнее десятилетие как у нас, так и за рубежом значительное распространение получил метод рефлексотерапии. Как показывает само название, этот метод является частью общего направления в лечении, в основе которого лежит принцип рефлекса — наиболее универсального механизма нервной деятельности. Возросший интерес к рефлексотерапии объясняется не только активным использованием ее в неврологии, терапии и других областях медицины — она с успехом может применяться и как дополнительный диагностический метод. Преимущество этого метода — и в способности дополнять или полностью заменять другие, в частности фармакологические, методы лечения. Одной из разновидностей рефлексотерапии является точечный массаж.

Интерес к массажу как к лечебному фактору не ослабевает, а все более возрастает. Широкое использование массажа объясняется его практической доступностью, относительной простотой, возможностью проведения как специалистами, так и лицами, владеющими его техникой.

Предлагаемая вниманию советского читателя книга Альфреда Бираха посвящена одному из видов массажа, в основе которого лежит воздействие на рефлекторные зоны. Автор, обладая многолетним опытом использования массажа рефлекторных зон при лечении различных заболеваний, разработал методику его проведения и представил ее в систематизированном виде.

В книге А. Бираха излагаются общие правила, техника и методика массажа рефлекторных зон. Широко представлены иллюстрации и описания по локальному воздействию в области туловища и стоп. Все вопросы освещаются очень доступно. Большое количество иллюстраций способствует быстрому освоению соответствующих приемов.

Ценно и то, что автор излагает основные положения, исходя из современных научных представлений. Он рассматривает организм как единое функциональное целое, объясняя механизм действия массажа с позиций нервно-рефлекторных влияний.

Однако отдельные положения книги недостаточно научно аргументированы и обоснованы, являются спорными, а приводятся автором как единственно возможные. Следует подчеркнуть, что рефлекторный самомассаж должен применяться только после врачебного осмотра. Посетить врача необходимо прежде всего для того, чтобы исключить заболевания, для лечения которых необходима экстренная помощь и при которых массаж может принести вред.

В целом же, безусловно, книга будет полезна многочисленным читателям, а также явится хорошим пособием для массажистов и специалистов, интересующихся массажем рефлекторных зон.

И. П. Антонов, член-корреспондент АМН СССР, профессор

Знай свое тело и будь творцом собственного здоровья

Нервное и физическое напряжение современного человека достигло опасного уровня. Перенапряжения и перегрузки повсюду: на рабочем месте, за рулем автомобиля, а часто и дома. Даже самая захватывающая телепередача не дает разрядки... Она всего лишь заменяет одно напряжение другим, дневную перегрузку — вечерней. Нервное напряжение и физическая усталость делают нас нервозными, раздражительными. Многие пытаются разрядиться: алкоголем, никотином, всевозможными лекарствами. Такая «разрядка» только кажется спасением. На самом деле она очень опасна!

Нервное напряжение и физическая перегрузка сказываются на наружных покровах нашего организма (имеется в виду кожа, мышцы, сухожилия, надкостница). В этих покровах образуются уплотнения и узелки (миогелозы). И пока в организме сохраняются эти сигналы неблагополучия, не помогут в большинстве случаев ни лекарства, ни иглоукалывание, ни лечебные ванны. Вот перед врачом человек, жалующийся на колющую боль в сердце. Боль, по его словам, так сильна, что нельзя не подумать об опасности инфаркта. Однако даже с помощью электрокардиограммы врач не обнаруживает никаких органических изменений в сердце. Прописывает больному успокоительное — никакого успеха. И только обнаружив между лопатками пациента (в зоне сердца) уплотнение мышц и удалив его массажем, врач достигает положительного результата — боли исчезают.

Массаж рефлекторных зон позволяет специалисту путем воздействия на определенные области наружных покровов организма оказать целительное влияние на внутренние органы, уменьшить боль, вылечить.

Крупнейший рефлексолог профессор В. Кольрауш говорит: «Все, что совершается в организме, в особенности каждое внутреннее заболевание, вызывает изменение напряжения в покровах тела». Тот факт, что при прободении язвы желудка стенка живота твердеет, известен каждому. Каждый знает и то, что при стено-

кардии боли могут отдавать даже в левую кисть. Прошло немало времени, пока было установлено, на каких участках нашего тела отражаются происходящие внутри организма процессы. Сегодня все студенты-медики обязаны знать зоны Геда, названные так по имени их открывателя английского невролога Геда. Так называют участки кожи, в которых происходят изменения при различных внутренних заболеваниях. Иногда достаточно провести мягкой кисточкой по коже такого участка, и больной вздрогнет от боли.

Каждый внутренний орган связан с наружными покровами организма рефлекторными путями. Заболевания внутренних органов вызывают изменения определенных участков этих покровов.

Опытная рука специалиста обнаружит внутреннее заболевание при обследовании поверхностных тканей больного. При этом в толще их врач находит:

а) изменения состояния кожи на отдельных участках.

Несколько примеров. Повсюду кожа здоровая, а на определенном участке она стала ломкой, покрыта чешуйками или же изменила цвет: появились большие желтоватые пятна. Вокруг них кожа нормального цвета, с нормальным кровоснабжением.

С точки зрения диагностики интересно и резкое усиление голубизны, создаваемой подкожной системой вен;

б) изменения подкожного слоя. Если кожа и подкожный слой тканей здоровы, то при прощупывании пальцы скользят по коже легко. Но вдруг на упругом участке, легко прогибающемся под пальцами и сразу же приобретающем прежнюю форму, обнаружено напряжение. Оно проявляется различно: или складка кожи в определенном месте разглаживается с трудом в отличие от соседних складок, или же палец врача не может проникнуть в глубину подкожного слоя так же легко, как на всех соседних участках. Бывает и так, что впереди перемещающегося вдоль кожи пальца образуется «бурун», как перед кораблем, режущим водную гладь. Нередко ощущается целый ряд уплотнений под кожей. В таких случаях больному кажется, что доктор проводит по его коже не пальцем, а твердым предметом;

в) уплотнения в толще мышц больного. На ощупь уплотнение воспринимается как валик в мышечной массе. Чаще всего, однако, уплотнения в мыщцах имеют форму горошины или фасоли. При нажатии на такие уплотнения возникает сильная боль;

г) маленькие вздутия, бугорки, иногда впадины. Все это побудило профессора Кольрауша поставить вопрос следующим образом: если существует рефлекторный путь, ведущий от внутренних органов к покровам тела, то нельзя ли воздействовать по этому пути в обратном направлении? Иными словами: нельзя ли через кожу и мышцы воздействовать на внутренние органы? Ответ на этот вопрос абсолютно ясен: можно.

«Массаж рефлекторных зон мускулатуры и соединительной ткани» — так называется одна из многочисленных работ профессора В. Кольрауша. На множестве примеров наблюдается и подтверждается следующее:

судороги в конечностях могут быть сняты без прикосновения врача к ногам или рукам больного;

так же снимаются и головные боли;

при заболеваниях внутренних органов (легкие, желудок, селезенка, поджелудочная железа, желчный пузырь, кишечник, почки и мочевой пузырь) массаж спины значительно улучшает самочувствие больного;

при заболеваниях женских органов массаж рефлекторных зон может принести облегчение и благотворно подействовать на течение болезни.

Читатель может задать вполне законный вопрос: так почему же ни один врач никогда не ощупывал мои наружные ткани с головы до пят, не искал изменений на коже, не интересовался участками сопротивления в подкожном слое, не пытался обнаружить уплотнение в мышечной толще? Ответ очень прост: такое обследование больного требует много времени. Да и многие больные не поймут врача, который массирует спину человеку, явившемуся на прием с жалобой на боль в животе.

Вполне возможно повторение знаменитой истории с больным, пришедшим к доктору с жалобой на боли в прямой кишке. Врач выслушал его и начал с того, что взял медицинскую лупу и стал исследовать глаза больного. Дело в том, что глаза очень многое говорят об общем состоянии человека.

Победное кругосветное шествие иглоукалывания ежедневно приносит все новые свидетельства того, что через внешние покровы тела человека можно снять боль во внутренних органах и вылечить заболевания этих органов. Вряд ли есть более убедительные доводы в пользу этого тезиса, чем тот реальный факт, что в университетских клиниках Мюнхена и Гиссена операции на сердце производятся без наркоза. Больному вскрывают грудную

клетку, а он пребывает в полном сознании! Несколько иголок ввели ему в ушную раковину — он спокойно лежит и не чувствует, что хирург разрезал грудную клетку и продолжает работать скальпелем в ее глубине.

Еще пять тысяч лет назад китайцы умели воздействовать на заболевания внутренних органов через различные точки на стопах. И не только китайцы. Индейские лекари тоже это умели. В период расселения белых на территории сегодняшних США белые поселенцы и белые врачи не раз были изумленными свидетелями потрясающих исцелений, которые совершали краснокожие лекари. И белые сами лечились у них. Американский врач У. Фитцджеральд на рубеже девятнадцатого и двадцатого веков сообщил об опыте своих краснокожих «коллег» в области излечения внутренних органов путем воздействия на некоторые точки стоп. Поскольку доктору Фитцджеральду довелось жить и работать не только в США, но и в клиниках Лондона и Вены, именно от него Европа впервые узнала об этом рефлекторном методе лечения. К счастью, с этим доктором работала в качестве массажистки некая Юнис Ингэм, которая в своей массажной практике занималась индейской рефлексотерапией. Она написала об этом книгу «О чем могут рассказать ноги человека». Книга — это уже нечто конкретное, на что могут обрушиться маловеры. Один из таких бывших маловеров австрийский врач Эрих Раух несколько лет назад вместе со своими сотрудниками изучил проблемы рефлексологии стоп и сделал вывод: «На материале нескольких сот случаев мы пришли к несомненному заключению о том, что сообщения госпожи Ингэм и открытия ее учителя доктора У. Фитцджеральда отнюдь не являются фантазией, но представляют собой четкую, выдержавшую испытание серьезной критики, чрезвычайно важную для медицины реальность» (предисловие к книге «Как работают рефлекторные зоны стопы», написанной Анной Марквард, самым крупным специалистом в этом виде терапии во всех странах, говорящих по-немецки).

Эффективность массажа рефлекторных зон не уступает эффективности иглоукалывания. Некоторые профессора университетских клиник лечат больных исключительно массажем рефлекторных зон и добиваются при этом поразительных результатов.

Таким образом, рефлексология является самостоятельной, законченной системой лечения, так же, как иглоукалывание или медикаментозное лечение.

Рефлексология — всеобъемлющий способ лечения

Что сделает человек, если ушибет себе локоть? Он невольно схватится за ушибленное место, станет его гладить, растирать. А что такое массаж? Массаж и есть поглаживание, растирание, разминание.

Вы когда-нибудь видели, как ведет себя собака или кошка, когда ушибется? Животное вылизывает больное место или трется этим местом обо что-нибудь, или же растирает его лапой. А ребенок? Ребенок плачет и протягивает тому, кто в этот момент рядом с ним, ушибленную ручку. И мама, папа или воспитательница начнет гладить, потирать больное место.

С давних времен люди наделяли руки магической целительной силой. К сожалению, в нашу эпоху, эпоху пятиминутных приемов у врача, доктору хватает времени лишь на то, чтобы вымыть руки, осмотреть больного и выписать рецепт.

В книге «Критическая история массажа и лечебной гимнастики» врач-массажист Кирхберг, один из основоположников рефлексологии, пишет: «Любой человек инстинктивно потирает и разминает больное или ушибленное место, пытаясь уменьшить болевое напряжение; это с давних пор было использовано в качестве лечебного средства».

Еще в древнейших письменных памятниках человечества подробно сообщается о массаже. В древнем мире — в Китае, Индии, Египте, Персии, Греции и Риме — знали и применяли массаж как при лечении больных, так и при подготовке к спортивным соревнованиям.

Итак, массаж является древнейшим и к тому же чрезвычайно приятным для больного видом лечения. Больные всегда просят повторно назначить им массаж, который «так хорошо помогает».

Мне никогда не приходилось слышать, чтобы больной просил повторно прописать ему укол, облучение или иглоукалывание после того, как болезнь уже позади.

Но сколько людей буквально блаженствуют от удовольствия под руками опытного массажиста и сожалеют, когда сеанс подходит к концу.

Массаж рефлекторных зон является самым приятным видом терапии и именно в этом плане значительно превосходит, например, иглоукалывание. Он создает теснейший контакт больного с врачом.

Массаж рефлекторных зон может проводиться как специалистом, так и в форме самомассажа.

Рефлексотерапия, как мы ее понимаем и объясняем в этой книге, может и должна сближать людей между собой. Ведь в многоквартирном высотном доме жильцы в лучшем случае знают друг друга в лицо. Вот две пожилые дамы, проживающие в одном доме. Изредка они обмениваются парой слов. О чем они говорят? О своих недугах. Так почему бы им не организовать взаимный массаж. А вот молодая женщина слышит от отца своего мужа жалобы на больные ноги, все время стынущие. Почему бы ей не помочь старому человеку, не сделать ему массаж? Будет еще лучше, если она и свекрови покажет, как это делается, чтобы та сама могла помогать своему старику.

Или такой случай: муж приходит с работы разбитый усталостью, жалуется на головную боль. Почему бы жене не сделать ему рефлекторный массаж и не подарить мужу вечер отдыха и покоя?

Короче говоря: весьма часто мы видим людей, страдающих физически или душевно. Нередко эти страдания происходят у нас на глазах.

Не следует, конечно, всем навязывать свою медицинскую помощь, но не надо и утаивать свои познания в области массажа рефлекторных зон. Нередко имеет смысл попытаться помочь человеку, вреда ему вы не принесете, если будете соблюдать все указания этой книги.

Рефлексотерапия способствует не только укреплению здоровья, но и расширению общения между людьми, что дает возможность тому, кто ею овладел, приносить ближним добро, доставлять им радость.

Обучиться массажу рефлекторных зон легче, чем иглоукалыванию. К тому же иглоукалывание приносит хорошие результаты только в том случае, когда воздействие производится по точно определенным точкам, а нередко такая точка, куда вводят иглу, имеет диаметр не более 0,5 мм. А при массаже обрабатывается всегда

большой участок поверхности тела, причем уплотнения под кожей и в мышечном слое, болезненные места и места с неприятным ощущением под рукой массажиста сами собой наводят на нужный рефлекторный участок.

Рефлексотерапия — не только превосходное средство лечения, она также и прекрасное диагностическое средство, нечто вроде «рентгена при помощи пальцев», потому что помогает обнаружению заболеваний.

Рефлексотерапия повышает эффективность любого другого вида лечения. Если больному не помогли лекарства, иглотерапия и иные виды лечения, надо обследовать внешние покровы его тела с целью обнаружения изменений в них. Эти изменения являются такими же вредными факторами, как, например, кариозные зубы или нагноившиеся миндалины. Сотни метров электропроводки не обеспечат освещения в доме, если в одной единственной точке произойдет короткое замыкание. Только после устранения отрицательного фактора вся система организма вернется к нормальной жизнедеятельности.

В отличие от медикаментов и облучений массаж рефлекторных зон не причиняет вреда, конечно, в том случае, если соблюдать основные принципы и правила этого массажа.

Указания по применению рефлекторного массажа

Известно ли вам, какая профессия самая распространенная на свете? Если нет, вы можете попасть в такое же положение, в какое попал однажды один знаменитый султан, задавший этот вопрос своему придворному шуту. Шут ответил: «Врач». Все удивились и не поверили, а шут сказал: «Я докажу свою правоту».

На другое утро перед воротами дворца появился трясущийся, едва живой человек — в чем только душа держалась — и уселся у ворот на корточки. И каждый из прохожих останавливался и спрашивал, что у него болит. И не было среди этих людей ни одного, который не знал бы самого лучшего средства именно от этой болезни. Один рассказывал, как сам вылечился, другой, как вылечили родственника. Кончилось тем, что несчастного вскоре окружила целая толпа спорящих и ссорящихся между собой специалистов по лечению болезней. И когда внезапно появился султан верхом на коне и спросил, по какому случаю собралось столько народу, немощный старик вскочил с земли и сорвал с лица фальшивую бороду. Это был султанский шут...

А теперь представьте себе такую ситуацию. Вы познакомились с человеком, который медицину не изучал, но заявляет, что разбирается в массаже рефлекторных зон. Вы ему поверили и позволили провести на себе сеанс лечения. Он обнаруживает у вас больное место под кожей и говорит (может быть, и правильно говорит): «Это — зона печени». Значит ли это, что у вас больная печень?

Как бы то ни было, плохо одно, вы встревожены таким заявлением. И совершенно напрасно.

Поэтому я хочу изложить некоторые основные принципы применения массажа рефлекторных зон.

Осторожность в диагностике

Даже опытный врач всегда бывает крайне осторожен при постановке диагноза. Насколько же осторожнее должен быть в этом деле любитель! Если вы, проводя самомассаж, обнаруживаете болезненное место или если такое место обнаруживается при массаже, который кто-то вам делает, надо подумать, какова может быть причина этого.

Например, в туристском походе ваш спутник внезапно жалуется на боль в затылке. Человеку 45 лет, он служащий, спортом не занимается, разве что иногда поиграет в теннис. Он просит кого-нибудь сделать ему массаж. Пожалуйста! Все присутствующие дружно решают: человек таскал тяжелый рюкзак, перенапряг мышцы затылка. При массаже вы обнаруживаете, что участок между лопатками (сердечная зона) болезненно реагирует на ваши прикосновения. Является ли этот человек сердечным больным?

Болезненность сердечной рефлекторной зоны (участка между лопатками) может быть следствием мышечных судорог в результате непривычного ношения тяжелого рюкзака.

Но не исключается и краткая перегрузка сердца, потому что у конторского работника, не занимающегося спортом, сердце так называемое «конторское», отнюдь не приспособленное к лазанию по горным склонам, где недостаточно кислорода.

Возможно и то, что эта болезненность является так называемым симптомом-предшественником, говорящим о начале заболевания какого-либо внутреннего органа, которое проявится болями лишь через месяцы или даже годы.

В этом случае у человека функциональное заболевание сердца. Это значит, что как орган сердце здоровое и никаких органических изменений в нем нет. Но некоторые функции сердца вышли из согласованного режима работы. Как в оркестре, где каждый из музыкантов играет свою партию верно, но кто-то из них спешит, а кто-то отстает.

Наконец, наличие такой болезненности в данной зоне может быть свидетельством и органического заболевания сердца.

В этом примере речь шла о сердце. Но, естественно,

то же самое относится и к любому другому органу. Так что будьте осторожны при постановке диагноза!

Когда нельзя делать массаж

При инфекционных заболеваниях с повышением температуры тела и при заболеваниях, подлежащих только оперативному лечению, массаж противопоказан. Ни в коем случае нельзя массировать воспаленные суставы. Однако рефлекторные зоны этих суставов массировать можно. (Воспаленность сустава проявляется отеком его, покраснением и чувством повышенной температуры в нем.)

Категорически воспрещается массаж при опухолях или при опасности метастазов. Необходима крайняя осторожность при назначении массажа, если человек ослаблен болезнью и в случае беременности.

Нельзя массировать воспаленные участки кожи тела, участки стоп, пораженные грибком, подкожные уплотнения, бородавки, родимые пятна и варикозно расширенные вены.

При малейшем сомнении в вышеуказанном плане никогда не массируйте рефлекторные зоны ни себе, ни тем, кто вас об этом попросит!

Иначе обстоит дело, когда вы идете к терапевту и просите его рекомендовать правильный вид массажа. Получив консультацию и одобрение врача, приступаете к массажу. Вы превращаетесь в «ассистента врача» и можете в этом качестве помочь себе при весьма тяжелых заболеваниях. Старейшина в области массажа рефлекторных зон стопы Анна Марквард заявляет следующее: «Даже при рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, раке и параличах можно смягчить целый ряд сопутствующих болезни явлений благодаря активизации деятельности органов выделения: кожи, почек, кишечника и дыхательных путей, уменьшить боли даже в конечной стадии болезни, улучшить управление сфинктерными мышцами мочевого пузыря и прямой кишки». И всего этого достигают с помощью массажа рефлекторных зон.

Имеет ли право человек без медицинского образования практиковать массаж рефлекторных зон?

Имеет — в том случае, когда он соблюдает определенные правила, о которых речь пойдет ниже.

Начнем с самомассажа. Анна Марквард говорит об этом так: «Тот, кто достаточно подвижен и гибок, чтобы подтянуть стопы к кистям рук, вполне может попытаться самостоятельно проводить себе массаж».

Естественно, не каждый врач, рефлексотерапевт или массажист согласится с мыслью, что можно доверить лечебный массаж непрофессионалу. Есть даже такие врачи, которые требуют, чтобы массаж выполнялся только в больницах и только опытными клиницистами.

В каждом конкретном случае необходимо различать:

острые, тяжелые и опасные заболевания, при которых никто, кроме врача, не имеет права принимать решение и что-либо предпринимать;

хронические заболевания, когда больной всесторонне обследован врачом, лечение уже проводилось и неожиданностей не предвидится. В такой ситуации есть возможность пробудить защитные силы самого организма, поддержать работу этих сил. Сделать это может сам больной или кто-то из окружающих. И при этом, что особенно важно, можно уменьшить боли, а то и совсем их устранить, причем такие боли, которые не проходили ни от каких медикаментов.

Однако непрофессионал не обладает достаточными знаниями по рефлексотерапии, чтобы выступать в роли квалифицированного специалиста, так как для этого нужно долго учиться.

Какова продолжительность массажа

Массаж рефлекторных зон туловища, рук, ног (исключая стопы)

Опытные специалисты не рекомендуют массаж продолжительностью свыше 10 минут за один сеанс независимо от того, кем он выполняется: самим больным или партнером.

Нередко даже более кратковременный массаж дает хорошие результаты. Важно, чтобы ему сопутствовало

улучшение состояния. В противном случае массаж надо немедленно прекратить и больше не возобновлять.

Массаж рефлекторных зон стоп

Зоны стоп можно массировать несколько раз в день. Продолжительность — вот что доставляет приятное ощущение. Пациенты могут часами наслаждаться массажем стоп, причем этот массаж приносит замечательные результаты. Но чаще всего для лечебного воздействия достаточно лишь нескольких нажатий по несколько секунд. Чтобы избавиться от острой боли, достаточно нажать на определенную точку стопы большим пальцем и продолжать нажим в течение двух минут. Но с одним условием: во время этого нажима больной должен ощущать приятное чувство.

При появлении неприятных, болезненных ощущений, сердцебиения, обильного потения массаж нужно прекратить. Если массаж приносит облегчение, его следует продолжать до тех пор, пока состояние улучшения не стабилизируется. Чаще всего при таком улучшении человек забывает о лекарствах. И о массаже тоже.

С какой силой надо оказывать давление на рефлекторную зону

Реакция каждого отдельного человека на массаж настолько индивидуальна, что общих правил здесь быть не может. Однако можно высказать один общий для всех случаев принцип. Воздействие на рефлекторную зону не должно причинять боли! Оно должно быть плавным и мягким. Если при этом больной все равно испытывает боль, необходимо точно отметить болезненный участок и через несколько минут вновь попытаться оказать на него давление. Нередко боль не возобновляется и таким образом сложности исчезают сами по себе.

Некоторые больные требуют от массажиста немедленного положительного результата. Однажды я отправился в сауну. Лежа в помещении для отдыха, я услышал за стенкой стоны, а потом крики. По силе и тембру голоса было ясно, что кричит взрослый мужчина. Я ошеломленно взглянул на соседа. «Там у них новый массажист,— объяснил сосед.— Ну и дает! У меня с последнего раза еще кругом синяки... Вам бы следовало хоть разок у него

побывать». Не ответив ни «да», ни «нет», я задумался об одном важном понятии, связанном с массажем, о понятии «мышечное напряжение» («дефанс»).

Если какой-нибудь участок тела, например группу мышц, массажист обрабатывает с такой силой, что возникает боль, организм оказывает сопротивление: мышца твердеет, как бы не давая возможности так сильно ее разминать. В болезненных рефлекторных зонах ткани твердеют автоматически. И если «благонамеренный» могучий массажист проявит еще немножко излишней энергии, он может ухудшить состояние своего пациента.

Важнейшие приемы массажа

Массажист владеет множеством приемов. Нам придется сознательно ограничиться небольшим количеством важнейших из них.

Массаж корпуса, рук, ног (без стоп)

Разминание. Вытянутыми пальцами захватить складку ткани в пределах рефлекторной зоны. Вытянутые пальцы, от указательного до мизинца, прижимают эту складку к большому пальцу и к ладони. При этом массажист как бы хочет продавить разминаемую часть мышечной массы между пальцами.

Вибрация. Так называются легкие потряхивания мышечной массы пациента, производимые всей ладонью массажиста или только кончиками пальцев.

Вибрация, производимая всей ладонью: выпрямленные пальцы плоско ложатся на рефлекторную зону пациента. После этого массажист производит, начиная от плеча, очень короткие встряхивающие движения рукой, передающиеся его ладони, а через ладонь — и мышцам пациента. Для того чтобы передаваемые толчки были плавными и мягкими, массажист должен работать расслабленной рукой, не напрягая ее.

Вибрация пальцами: кончики пальцев при слегка согнутой ладони мягко ввести в рефлекторную зону, затем, как и в первом случае, привести всю руку, от плеча, в состояние мелкой вибрации без напряжения руки, передавая эти частые, короткие и мягкие толчки через кончики пальцев на обрабатываемый участок тела больного.

Круговые движения. Одним пальцем выполняются круговые движения по внутримышечному затвердению, име-

ющему форму горошины или фасолины. Для тренировки такого движения насыпьте соли на ладонь и пальцем другой руки круговыми движениями пытайтесь растереть эту соль.

Поглаживание. Без всякого давления вести пальцы или ладонь вместе с пальцами по рефлекторной зоне. Чем приятнее больному это движение, тем правильнее его выполнение. Цель массажа считается более чем достигнутой, если больной испытывает полное расслабление. Поглаживание можно выполнять и тыльной стороной пальцев и тыльной стороной кисти, но, работая тыльной стороной кисти, производят поглаживания слева и справа от позвоночного столба в направлении к голове, после чего ладонями поглаживают те же места, но в направлении от головы к ягодицам.

Массаж рефлекторных зон стоп

Типичное движение для массажа рефлекторных зон стоп — *нажатие на подкожные ткани.* Не смещая кожу в продольных направлениях, нажимают большим пальцем или кончиками нескольких пальцев на стопу. Это давление производится на малых участках поверхности стопы.

Продольные движения большого пальца. Приложить вытянутый большой палец к соответствующей зоне, потом, оставляя его прижатым к коже стопы, согнуть так, чтобы первая и вторая фаланги образовали угол в 75°, снова выпрямить палец и снова согнуть под таким же углом. Такие ритмические поглаживания с нажатием провести по всей зоне обработки.

Начинающему может показаться поразительным один факт из практики массажа, суть которого в том, что, массируя себя или другого, вы сами чувствуете, какой из видов массажа будет в данном случае наилучшим. Возможно, вы начнете с попыток размять явно напряженную группу мышц, затем перейдете к вибрационному массажу, чтобы размягчить уплотнение под кожей, а если встретите в мышечной толще сопротивляющийся разглаживанию участок размером с горошину, закончите массаж, осторожно обводя это место пальцем, и обнаружите, что горошина исчезла. Как и в любом деле, так и здесь, никто не рождается мастером. Отработайте свою собственную технику, и вам будет сопутствовать успех.

Когда и как проводить массаж стоп

Повремените с массажем до тех пор, пока в педикюрном кабинете не приведут ваши ноги в порядок. Это будет полезно и вам с точки зрения самочувствия и эстетических соображений, и в особенности тем органам, к которым вы относились с пренебрежением именно оттого, что не занимались своими ногами.

Многие люди с повышенной чувствительностью после рефлекторного массажа получают такой избыток бодрости, как будто их что-то непрерывно «распирает». Причем нередко такое состояние наступает только через несколько часов после массажа. Поэтому свои первые опыты по массажу не проводите перед сном. Иногда во время массажа рефлекторных зон многие начинают потеть: потеют руки, стопы, потеет все тело или определенные участки кожи. У некоторых появляется легкий озноб. В таком случае в этот день массаж надо прекратить и несколько минут полежать. Кстати, в любом случае после массажа желательно немного полежать, причем полежать, хорошо укрывшись, не разговаривая ни с кем и даже не читая. Разрешите себе провести так полчаса, которые принесут вам и пользу и удовольствие.

Что важнее — массаж тела или массаж стоп?

Следует массировать и тело, включая руки и ноги до стоп, и стопы, потому что, как постоянно повторяют рефлексотерапевты, обычно болезнь задевает не один орган, а целую группу, и, следовательно, целесообразно массировать несколько рефлекторных зон за каждый сеанс массажа.

Что массировать в первую очередь, а что потом — стопы или все остальное — совершенно безразлично. Ориентироваться нужно только на условия: вряд ли целесообразно заниматься массажем стоп на рабочем месте. Однако и в рабочее время можно найти возможность провести быстрый массаж рефлекторных зон головы, рук, корпуса.

Если же у вас на руках, ногах, теле нет под кожей и в мышечной толще участков с нарушениями, о которых было сказано ранее (миогелозов), достаточно массировать только стопы. И если вы делаете массаж малознакомому человеку, ограничьтесь также массажем стоп, потому что многие люди очень неловко себя чувствуют, когда им приходится раздеваться в чужом присутствии.

Какой участок надо массировать

При массаже стоп следует руководствоваться приводимыми в книге схемами рефлекторных зон стопы. Эти схемы помогут разобраться в связях зон стопы с внутренними органами. Не следует бояться «попасть куда не надо»: как органы внутри организма, так и рефлекторные зоны на наружных его поверхностях, в особенности — на стопах, расположены в тесной близости. Поэтому ничего плохого не случится, если при массаже определенного участка стопы, ведающего, например, грудным отделом позвоночника, вы попадете в область шейного или поясничного отдела. Боли очень часто передаются в другие участки тела, а соседние органы нередко образуют единые системы. Если у человека, скажем, не в порядке желчный пузырь, болезненное состояние распространится и на печень, иногда и на желудок, двенадцатиперстную кишку и даже, в ряде случаев, на поджелудочную железу. Даже рентгеновские снимки не помогают тогда понять, в чем причина жалоб больного. Поэтому не будет никакого вреда в том, если палец или ладонь массажиста нажмет на соседнюю рефлекторную зону.

Из числа рефлекторных зон корпуса, рук и ног (без стоп) мы здесь приводим только самые важные. Все сказанное выше о рефлекторных зонах стоп полностью относится и к остальным рефлекторным зонам организма. Основное правило для всех рефлекторных зон: если при массаже задеваются соседние с массируемой зоны, это не принесет вреда.

Правила выполнения рефлекторного массажа

Для проведения массажа (включая и самомассаж) необходимо создать благоприятные условия. К ним относятся: приятная температура в помещении, спокойная обстановка, возможность удобно сесть или лечь, применение для массажа приятного и ароматного масла (вазелина), хорошо ухоженные и нехолодные руки массажиста с коротко обрезанными ногтями, без колец. Можно включить успокаивающую музыку. Никакие специальные вибраторы, модные в современном массаже, не нужны — для массажа универсальнейшим инструментом являются руки. Нельзя делать массаж ни себе, ни другому, если в комнату с минуты на минуту могут войти. На время массажа отключайте телефон.

Массаж должен быть каждый раз маленьким праздником разрядки и отдыха. А поэтому позаботьтесь о приятном освещении: не надо, чтобы яркий свет бил в глаза.

Ни в коем случае нельзя укладывать пациента на провисающую сетку кровати! Можно положить на постель фанеру, а затем уложить на нее пациента.

Но кровать не так уж и необходима. Вполне достаточно поролонового матраса, лишь бы на нем хватало места для больного и для массажиста. Матрас кладут прямо на пол. Массажист стоит на коленях рядом с пациентом (нужна и подушечка под колени). И, конечно, необходимо одеяло — укрыться после массажа.

Если пациент лежит на животе, то во время массажа затылка его лоб упирается в скрещенные руки, а при массаже туловища руки должны располагаться вдоль него. Когда пациент лежит на спине, под колени ему кладут подушку или свернутое одеяло — в таком положении хорошо расслабляются мышцы живота, бедер и голеней.

При самомассаже рефлекторных зон стоп надо положить массируемую ногу на бедро другой ноги. Однако это легко сделать только людям без лишнего животика.

Одна пациентка поделилась со мной, как она ловко обходит это затруднение: «Я ложусь на пол на спину и массирую подошвы об угол стола».

Перед тем как начать массаж стоп, нужно ослабить все тугие места одежды: воротник, пояс, бюстгальтер, корсет, подтяжки.

Масло, вазелин и любое другое смазывающее массажное средство массажист сначала согревает в ладони и уже нагретое наносит на кожу пациента. Это нужно для того, чтобы первое соприкосновение с телом больного принесло тому удовольствие. Во время массажа лучше не вести никаких бесед, а если это невозможно, то, во всяком случае, не говорить ни о чем неприятном.

Остерегаться нужно одного: не уповать слишком на массаж рефлекторных зон. Не надо составлять себе заранее мнение о своем состоянии. А то есть такие больные, которые рассуждают приблизительно так: «У меня уже не первый день боли в спине, причину которых мой врач не может найти. Мне необходим хороший массаж зоны спины. Поэтому я обращусь к рефлексотерапевту». Однако рефлексотерапевты обследуют организм как единую, целостную систему, осматривают туловище и конечности больного на предмет обнаружения изменений в коже, подкожной клетчатке и мышечной толще (уплотнений, узелков, участков с измененным цветом кожи). И обнаружив такое место, специалист очень осторожно начнет его обрабатывать массажем. При малейшем сомнении относительно заболевания следует обращаться к врачу! Только он может поставить окончательный диагноз.

Если у человека, например, хронический бронхит, это не значит, что надо немедленно начинать массаж рефлекторных зон легких и бронхов на теле и на стопах. Гораздо целесообразнее в таком случае пойти к доктору.

И еще раз напоминаем: любитель-массажист не имеет права проводить массаж при остром заболевании, это дело только врача! Любительский массаж можно выполнять только по поводу хронических болезненных состояний.

Несколько вопросов специалисту

У человека обнаружена определенная болезнь, но соответствующие рефлекторные зоны «молчат». В чем дело?

Иногда рефлекторная зона подает сигналы неблагополучия не сразу, а лишь после нескольких сеансов массажа. Кроме того, не каждое хроническое внутреннее заболевание обязательно отражается нарушениями в рефлекторной зоне: сердечная недостаточность, начальные проявления цирроза печени протекают без малейших болевых ощущений где бы то ни было.

Жалобы на боли в ряде определенных рефлекторных зон, но орган, связанный с этими зонами, здоров. В чем же дело?

Орган может быть в целом здоров, но отдельные его функции могут быть нарушены. Может быть и так: орган находится в состоянии начала заболевания. Это состояние клинически не определяется, как говорят, орган «клинически здоров». В таком случае рекомендуется массировать рефлекторные зоны до прекращения в этих областях болезненных или неприятных ощущений (эти зоны англичане образно называют «участками взведенного курка»).

Больной заявляет, что никакой массаж не помогает его ногам, а вот хождение босиком по земле или по специальному резиновому коврику с острыми выступами приносит облегчение. В чем причина?

Рефлекторный массаж действует на всех неодинаково в одних и тех же точках. Да и размещение этих точек индивидуально. И обучаясь этому массажу, вы как бы получаете последовательное и подробное знакомство с собственным организмом. Кроме того, хождение босиком полезно не только как своеобразный массаж стоп, но и как возможность ближе почувствовать живую природу, от которой мы ушли так далеко.

Пояснения к иллюстрациям

Несколько предварительных замечаний:

- Массаж требует полного расслабления. Поэтому, если самомассаж вызывает у вас напряжение или требует труднодоступных вам движений и поз, откажитесь от него.
- Наступает ли через пять минут самомассажа дальнейшее расслабление или вы напрягаетесь? Если расслабления не наступает, прекратите самомассаж.
- Человек, которому делают массаж, расслабляется более всего в положении лежа, а не сидя или стоя. На наших иллюстрациях не показан массаж в положении лежа только по соображениям формата книги.
- Проводить массаж сидя или лежа — решайте сами. Главное: выбрать такое положение, в котором вам естественнее всего и приятнее пребывать.
- Каждая из нижеследующих фотоиллюстраций сопровождается указанием о способе выполнения массажа. Естественно, можно применить и другую технику, лишь бы она содействовала хорошему самочувствию и больного и массажиста.



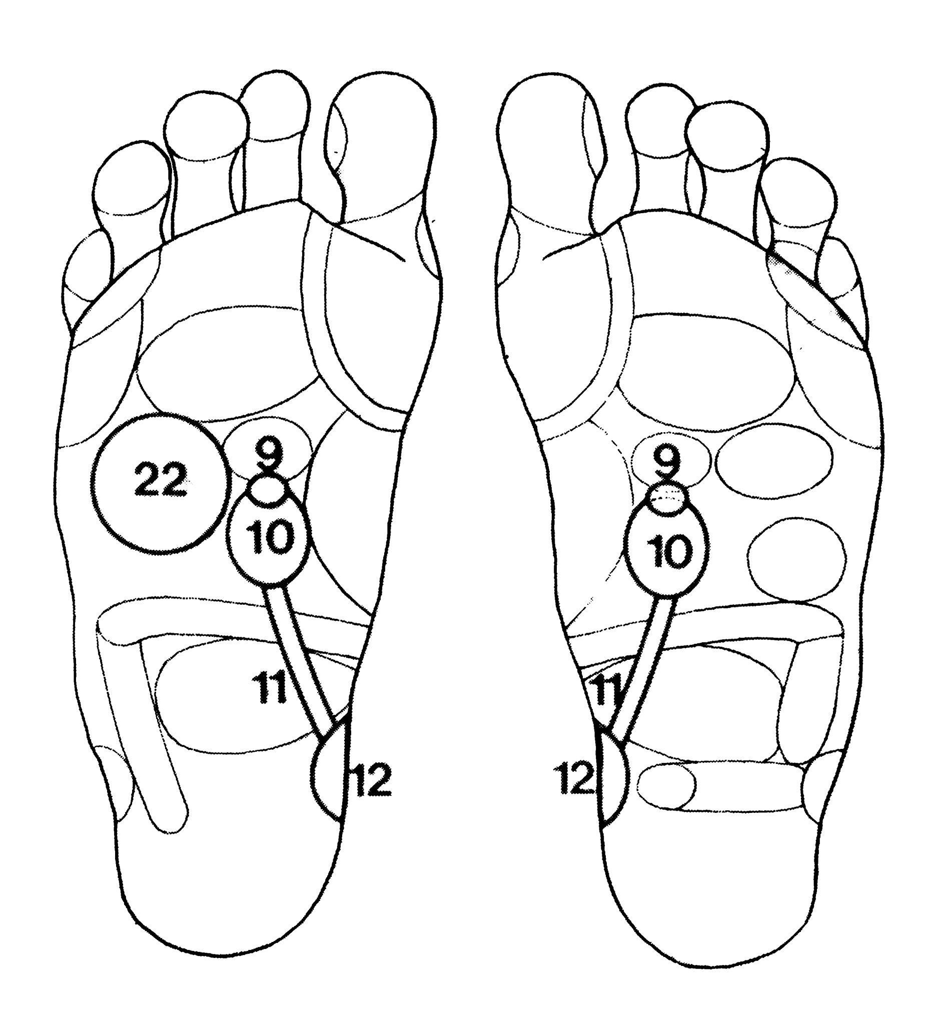
Пример массажа рефлекторных зон стопы



Массаж при угревых высыпаниях на лице

Вибрационный массаж области печени и желчного пузыря на спине

Рефлекторные зоны на стопе: почки (10), надпочечники (9), мочеточники (11), мочевой пузырь (12), печень — желчный пузырь (22)

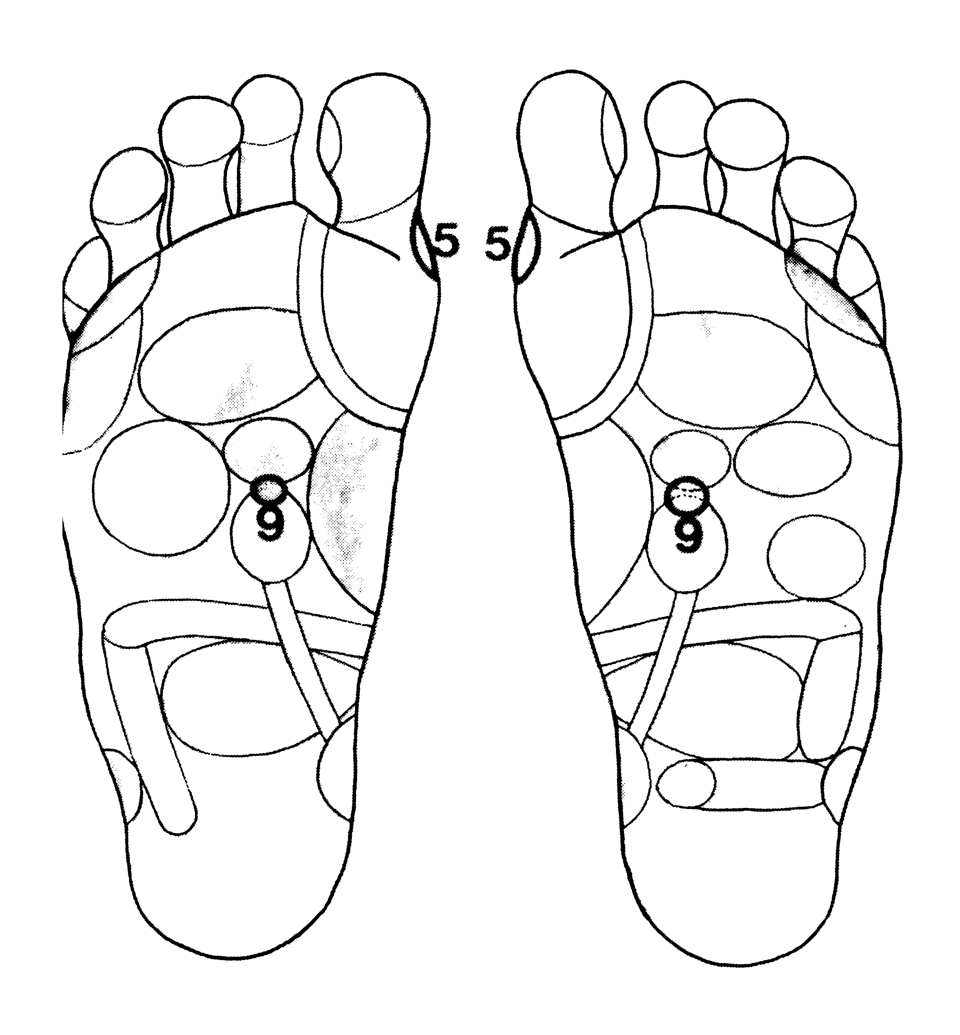

22
9
10
11
12
9
10
11
12



Массаж при аллергиях

Разминание зоны печени и желчного пузыря на спине

Рефлекторные зоны на стопе: надпочечники (9), паращитовидные железы (5)

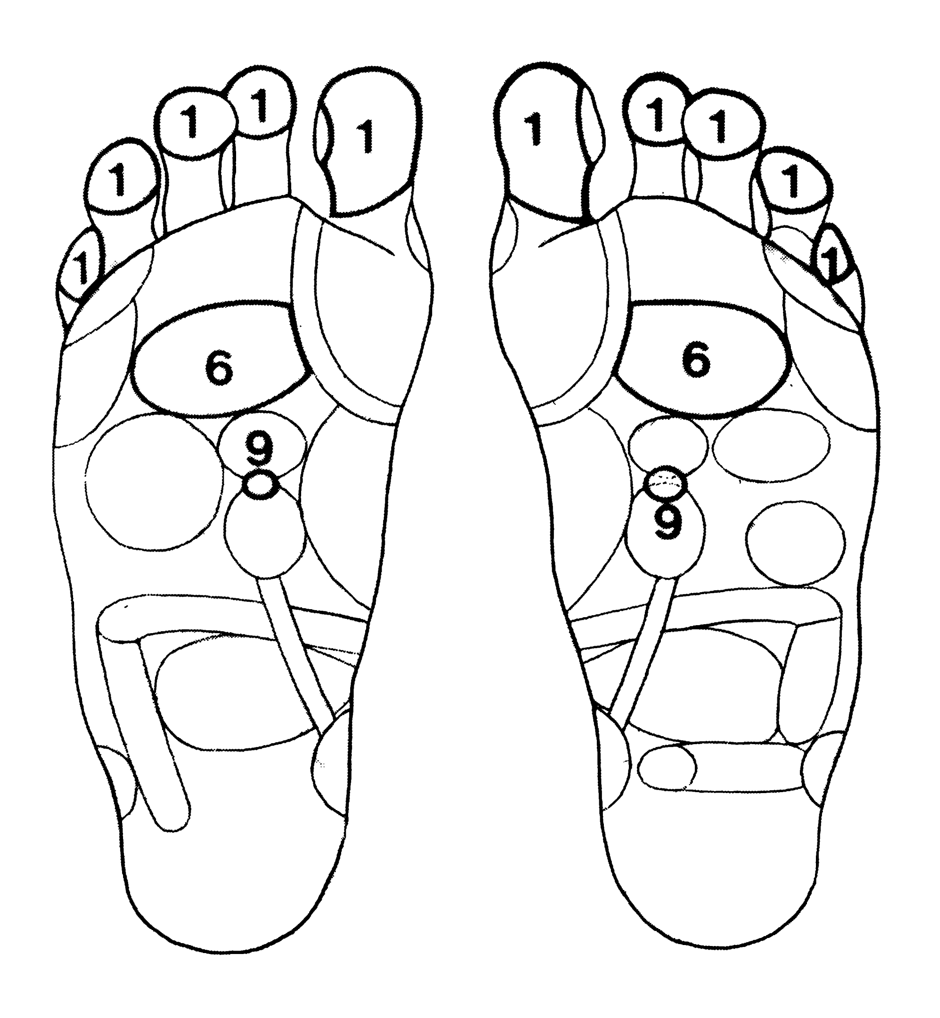

5
5
9
9



Чувство подавленности и страха

Сильный вибрационный массаж вдоль реберных дуг, лучше только при выдохе

Рефлекторные зоны на стопе: надпочечники (9), голова (1), легкие и бронхи (6)

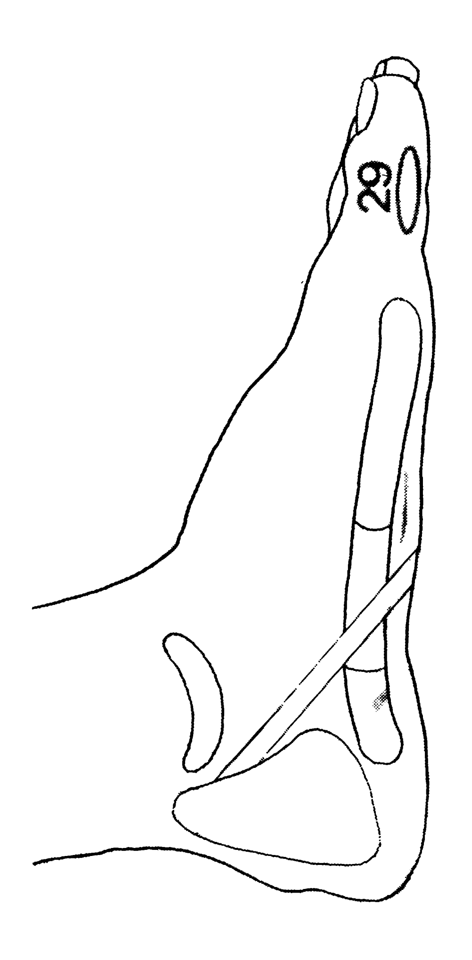

1
1
1
1
1
6
9
1
1
1
1
1
6
9



Боль в предплечьях

Поглаживающий массаж предплечий с применением обезболивающих и разогревающих мазей («Долоартросенекс»).

Рефлекторная зона на стопе: шейный отдел позвоночника (29), обрабатывать обе стопы



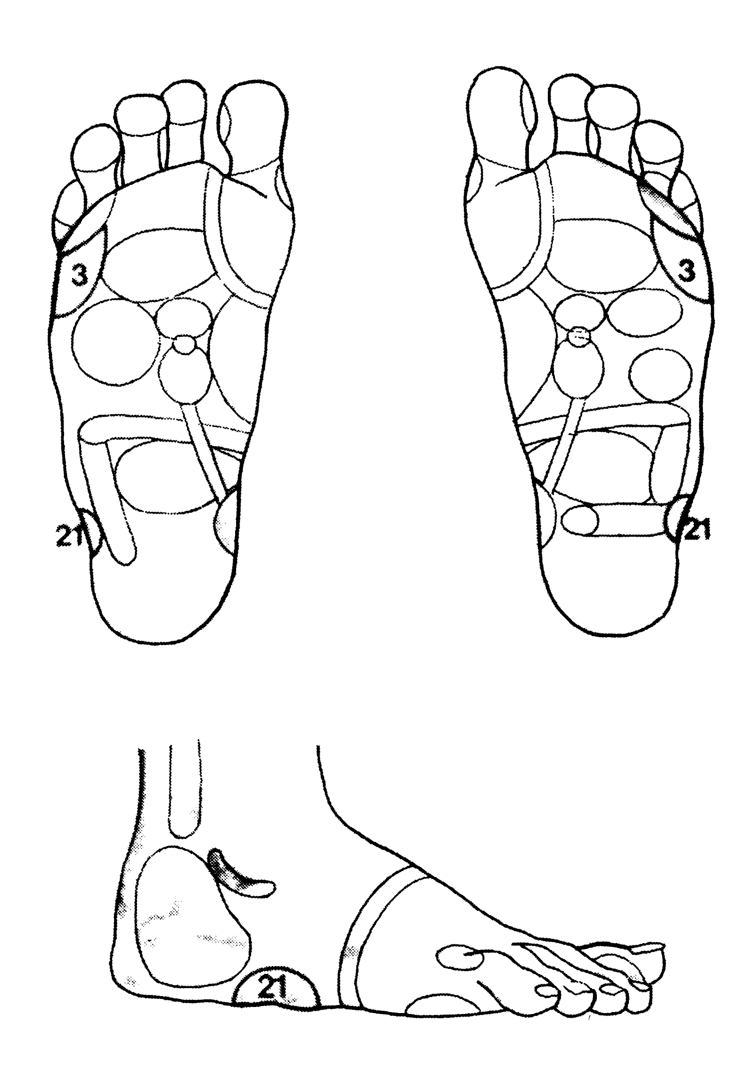
2 Зак. 431



Артрит

Очень легкое втирание обезболивающей мази (например, «Долоартросенекс») в кожу больных суставов

Рефлекторные зоны на стопе: массировать следует все те зоны, которые связаны с соответствующими суставами, например: коленные суставы с зоной (21), плечевые — с зоной (3) и т. д.

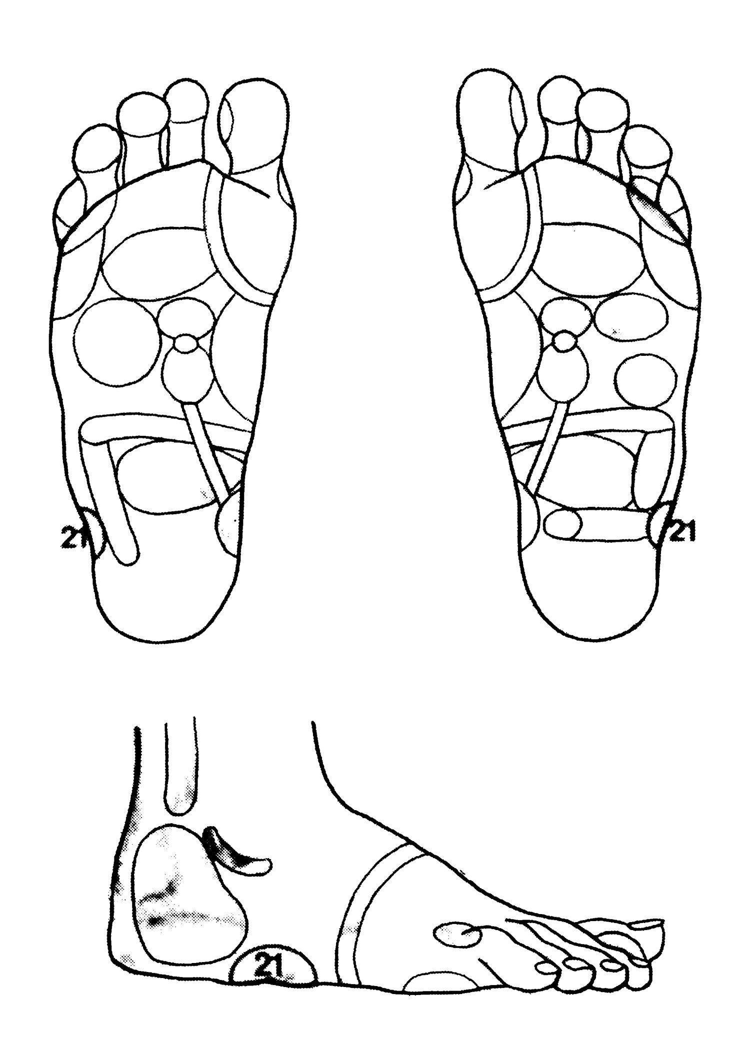

3
3
21
21
21



Артроз

Сильное втирание обезболивающей мази в соответствующие суставы и вокруг них

Рефлекторные зоны на стопе: массировать следует зоны, соответствующие больным суставам (например, для колена — зону 21)

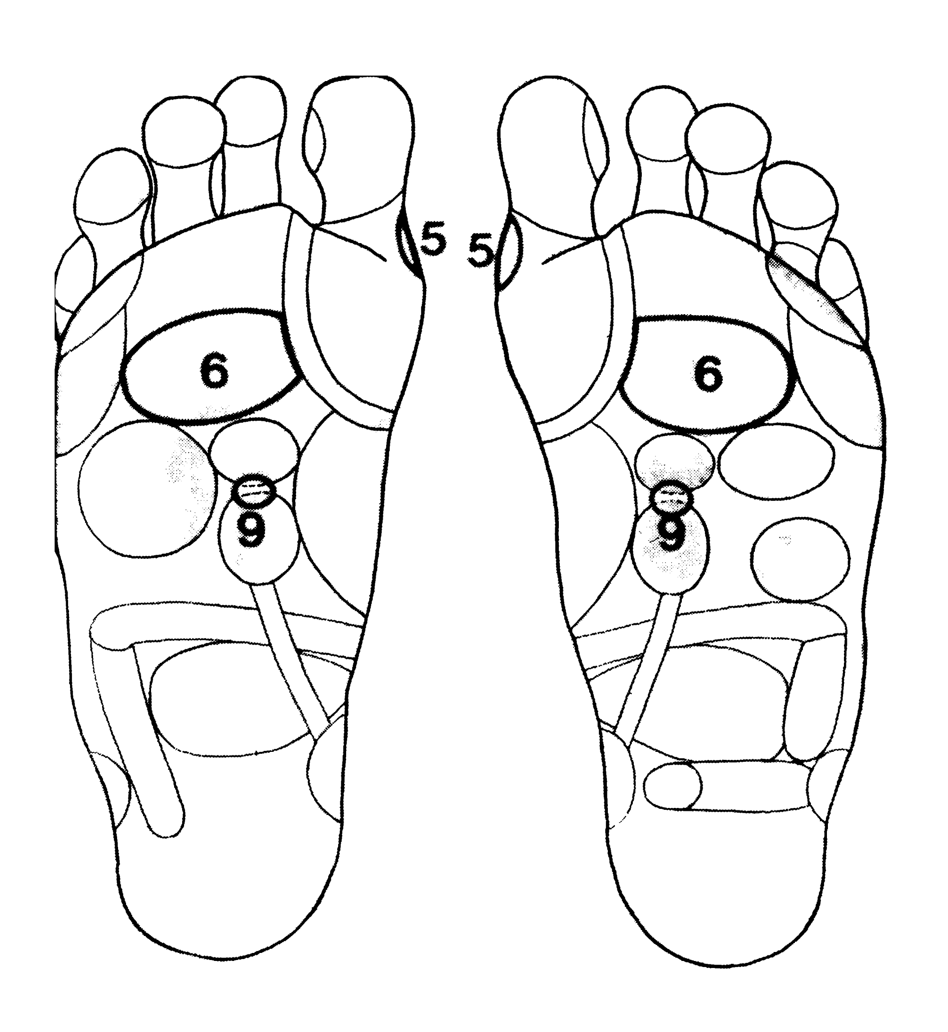

21
21
21



Бронхиальная астма и бронхит

Вибрационный массаж астматически-бронхиальных зон

Рефлекторные зоны на стопе: легкие и бронхи (6), надпочечники (9), паращитовидные железы (5)

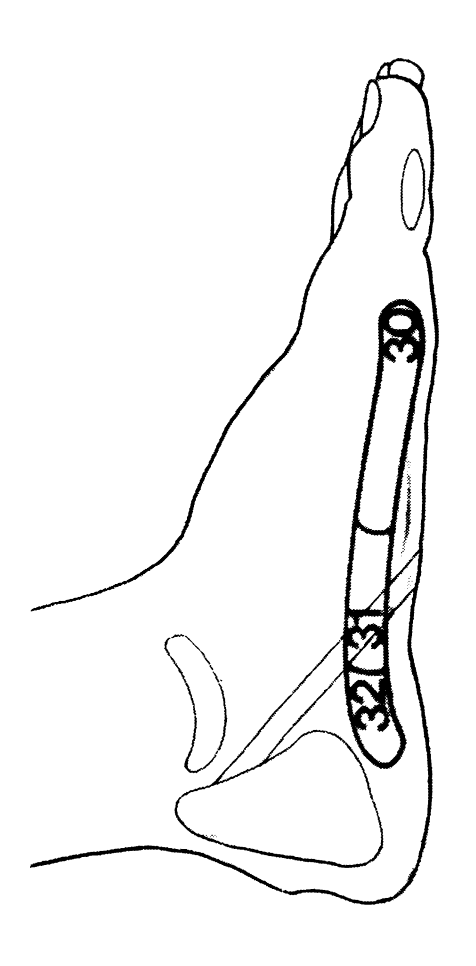

5
5
6
6
9
9



Повреждения межпозвонковых дисков

Легкое поглаживание по обе стороны от позвоночника

Рефлекторные зоны на стопе: позвоночник (30, 31, 32), обрабатывать обе стопы



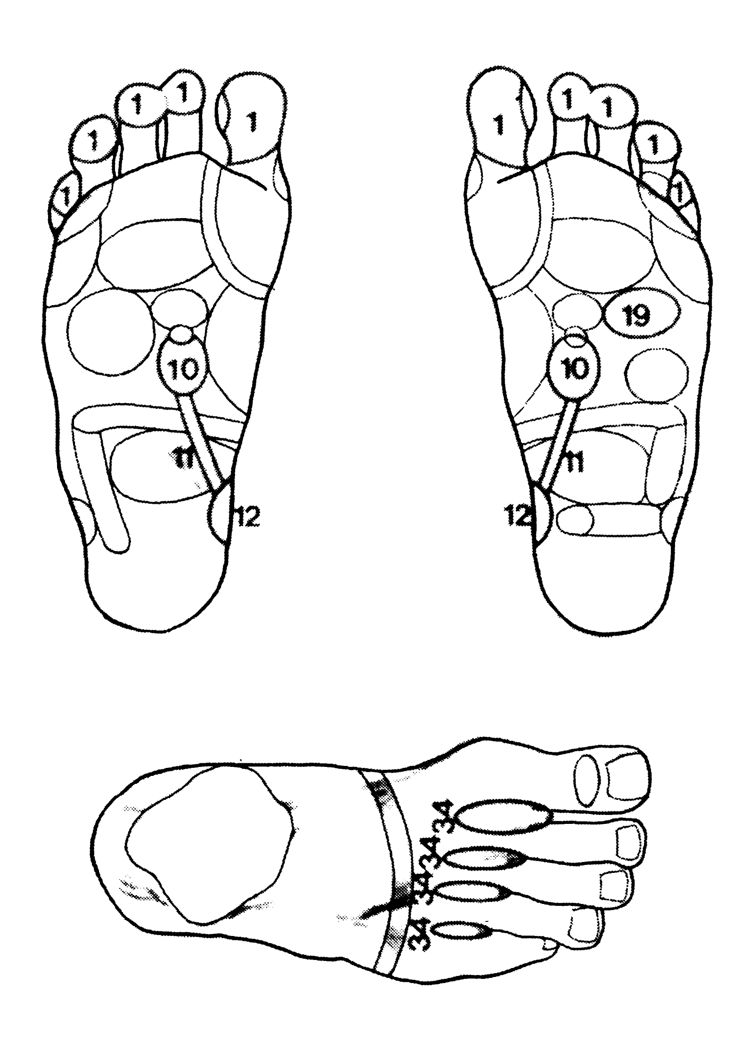
30
31
32



Постоянное ощущение холода в ногах

Сильными движениями разминать область крестца до покраснения

Рефлекторные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12), голова (1), сердце (19), лимфоточки (34)

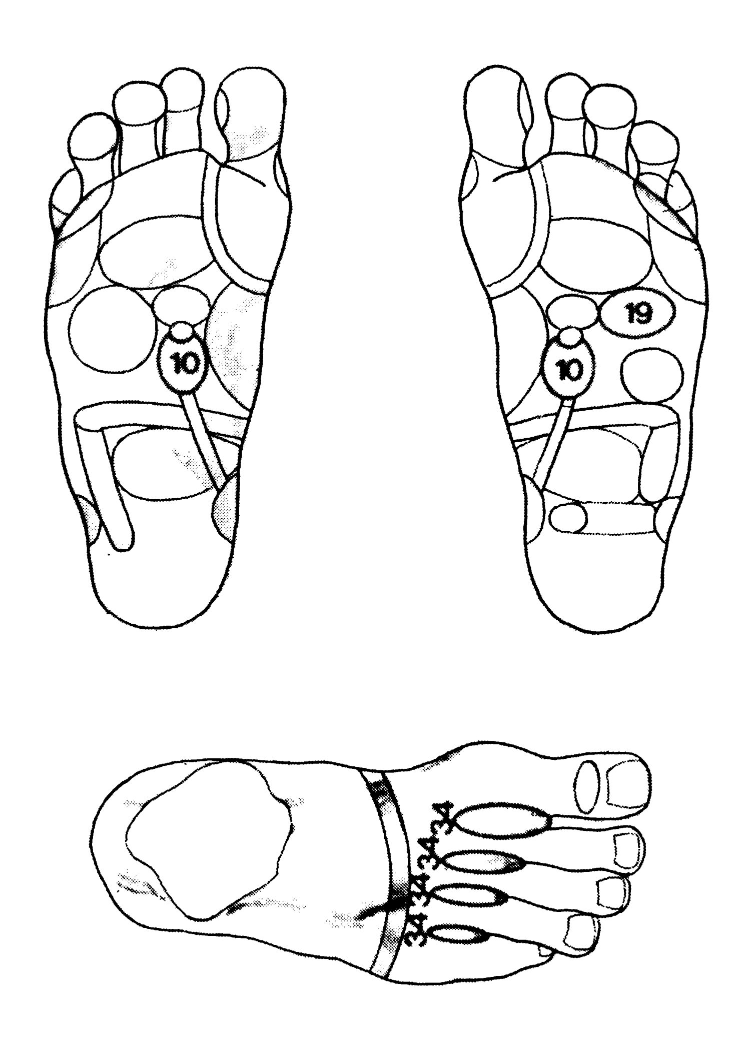

1
1
1
1
1
10
11
12
1
1
1
1
1
19
10
11
12
34
34
34
34



Отеки ног

Очень сильными движениями проводят руками по области крестца

Рефлекторные зоны на стопе: сердце (19), почки (10), лимфоточки (34)

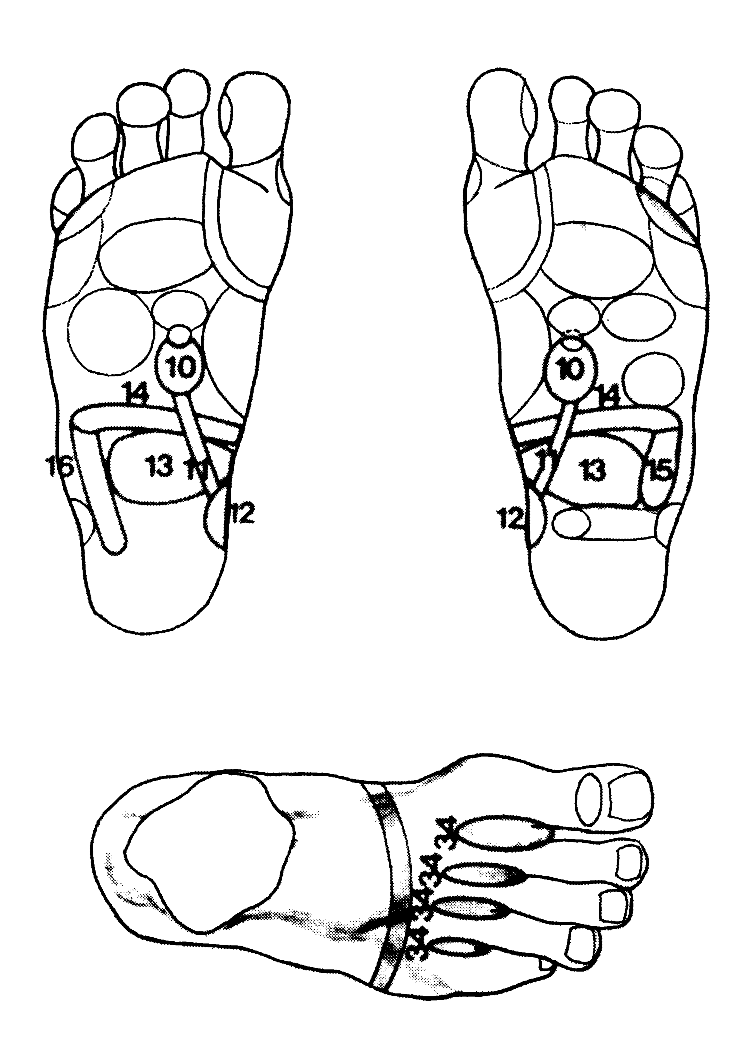

10
10
19
34
34
34
34



Онемение ног

Сильный вибрационный массаж крестцовой зоны до покраснения

Рефлекторные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12), кишечник (13, 14, 15, 16), лимфоточки (34)

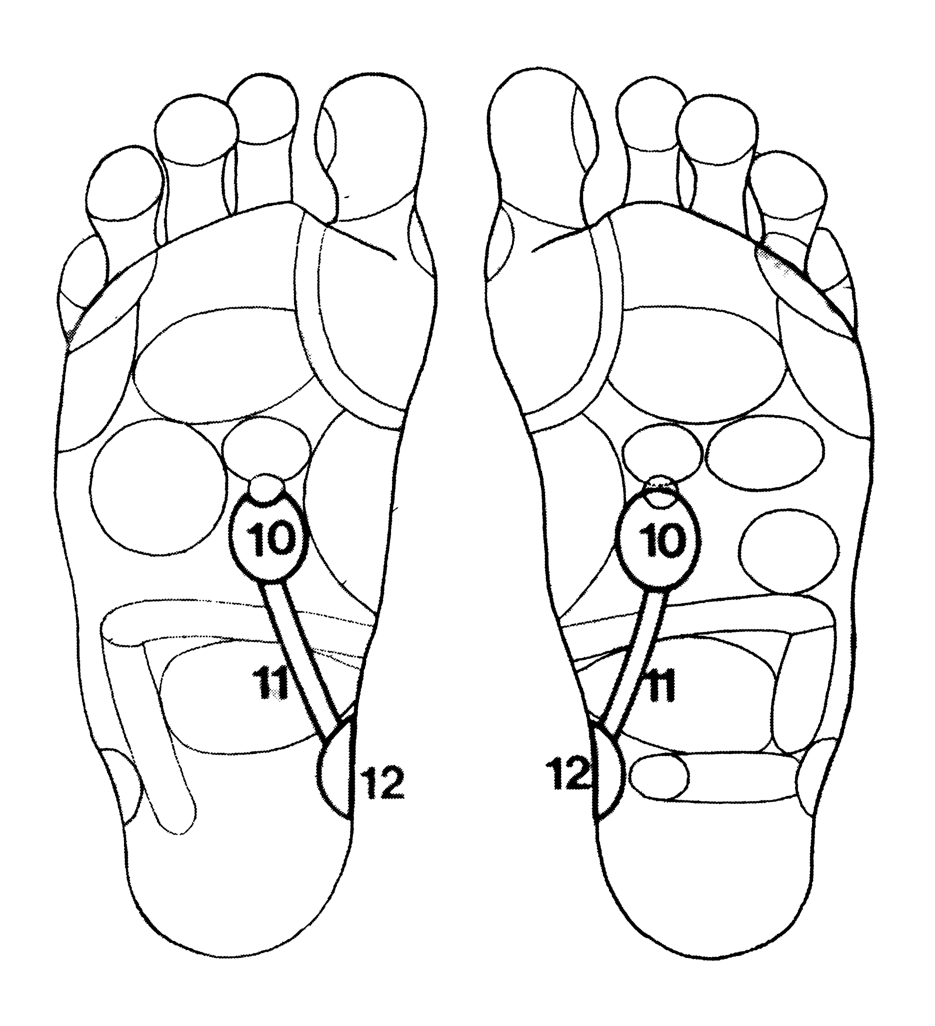

10
14
16
13
11
12
10
14
11
13
15
12
34
34
34
34



Повышенное артериальное давление

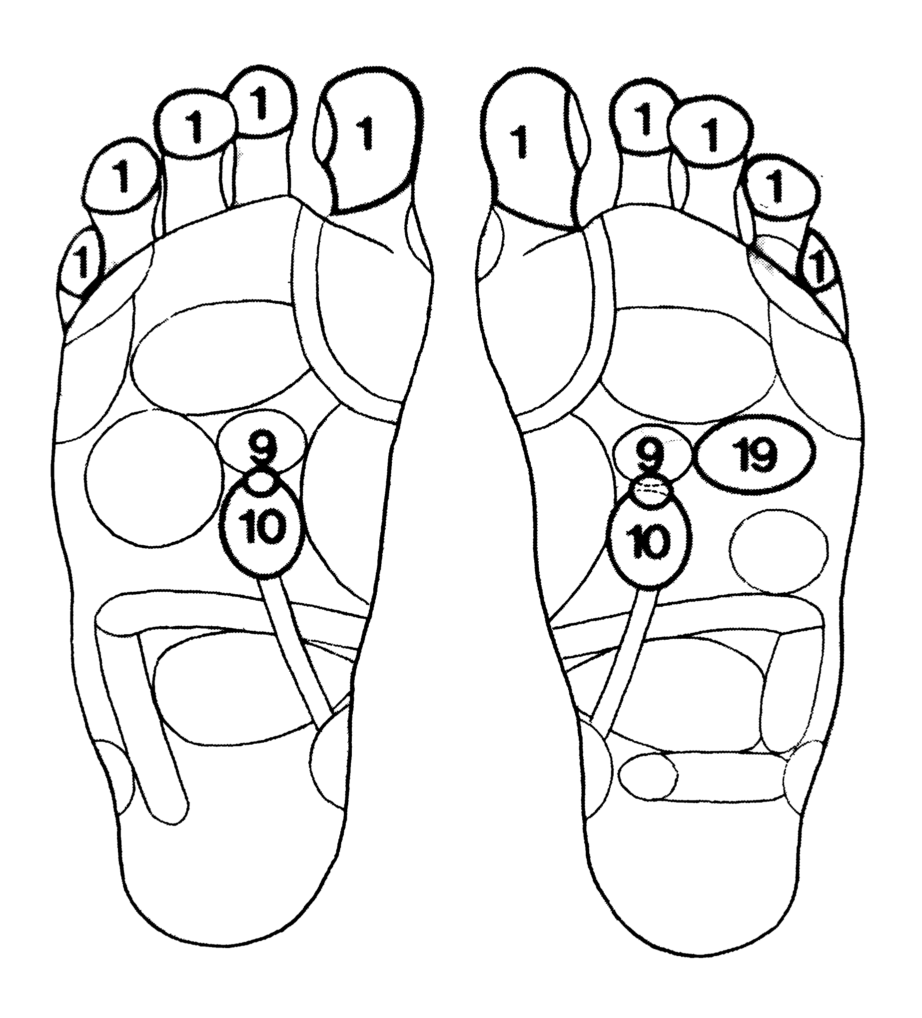
Поглаживающий массаж спины по всей ее поверхности

Рефлекторные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12)


10
11
12
10
11
12



Пониженное артериальное давление
Поглаживающий массаж рефлекторных зон сердца на спине
Рефлекторные зоны на стопе: почки (10), надпочечники (9), сердце (19), голова (1)

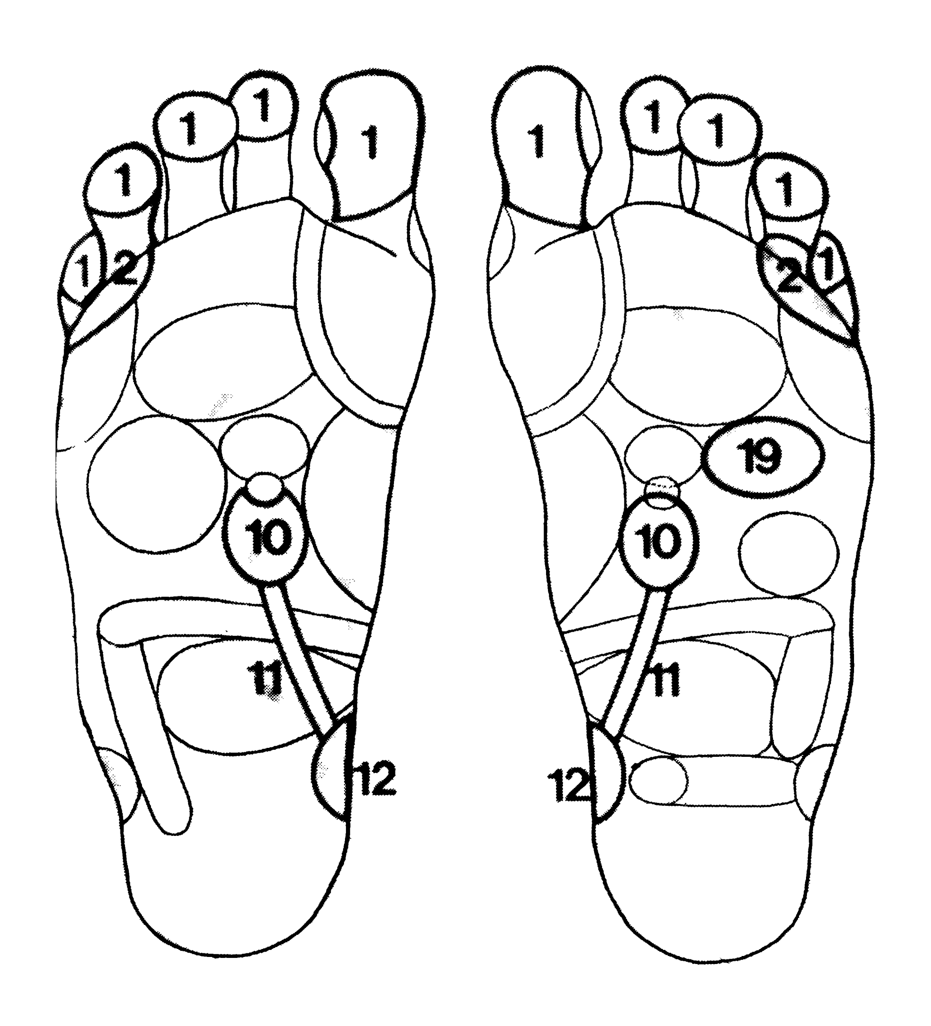

1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
9
10
9
19
10



Нарушения кровообращения

При нарушениях кровообращения в области головы и рук разминаются мышцы затылка и спины. При нарушениях кровообращения в области ног разминать мышцы в области крестца

Рефлекторные зоны на стопе: голова (1), уши (2), почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12), сердце (19)

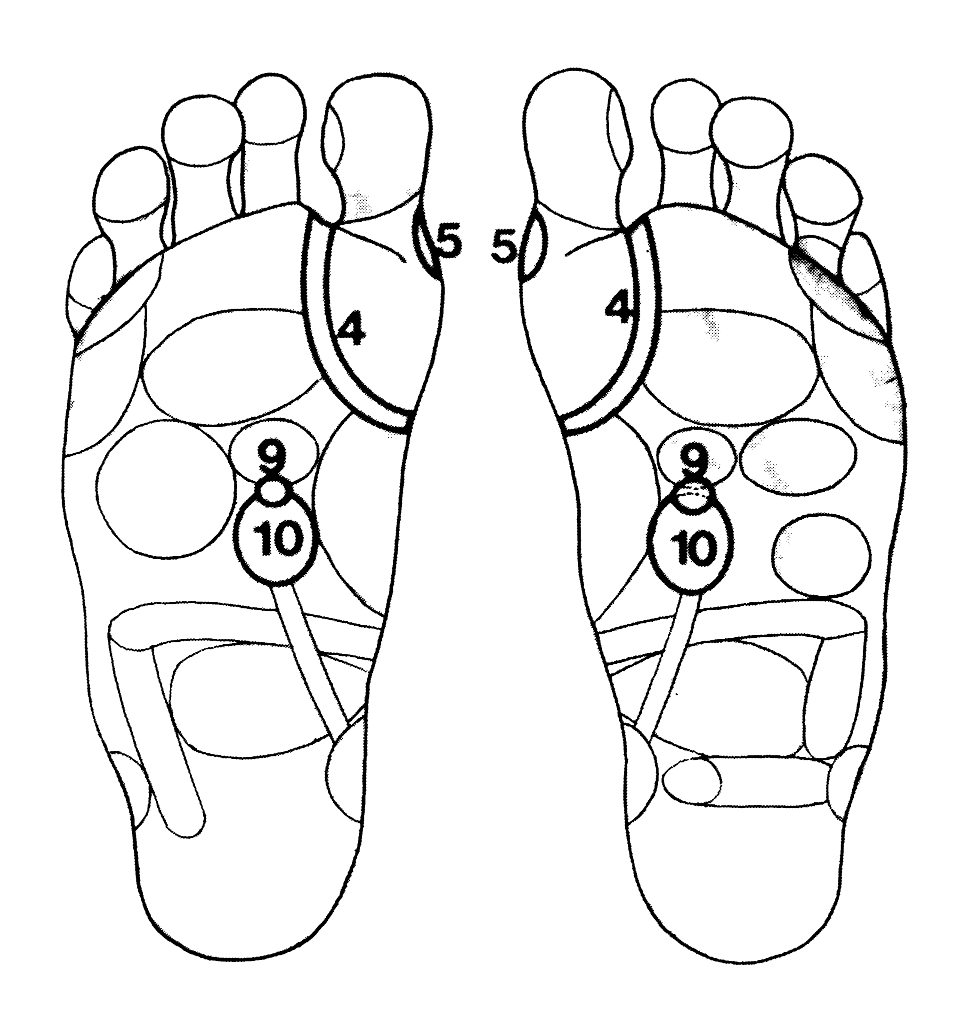

1
1
1
1
1
1
2
10
11
12
1
1
1
1
2
1
19
10
11
12



Ожирение

Вибрационный массаж средней части наружной стороны плеча

Рефлекторные зоны на стопе: паращитовидные железы (5), щитовидная железа (4), почки (10), надпочечники (9)

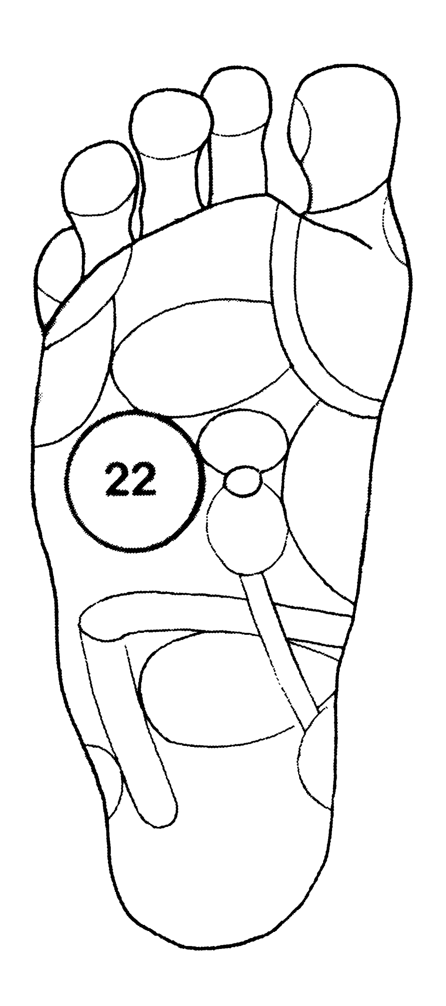

5
5
4
4
9
9
10
10



Заболевания желчного пузыря

Круговой массаж уплотнения в рефлекторной зоне печени и желчного пузыря

Рефлекторная зона на стопе: печень — желчный пузырь (22)

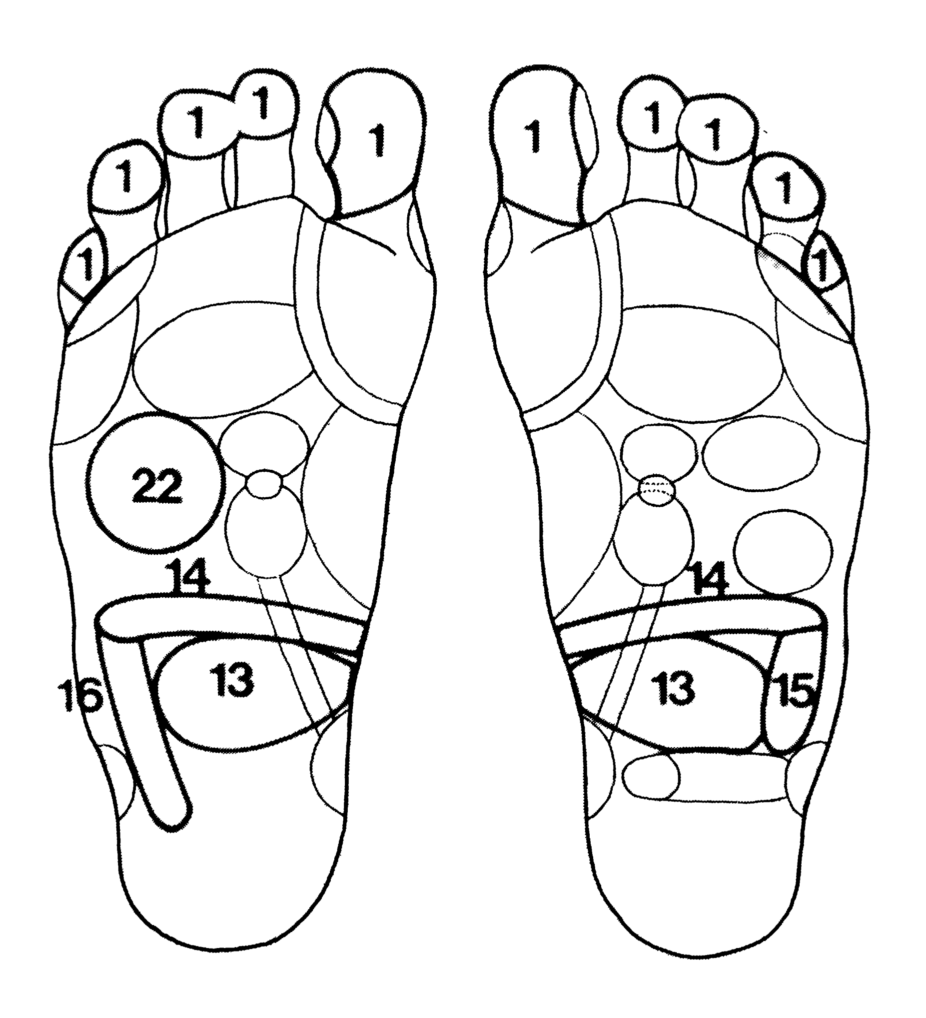

22



Выпадение волос

Вибрационный массаж области заднего края зоны, где наблюдается облысение

Рефлекторные зоны на стопе: голова (1), кишечник (13, 14, 15, 16), печень — желчный пузырь (22)

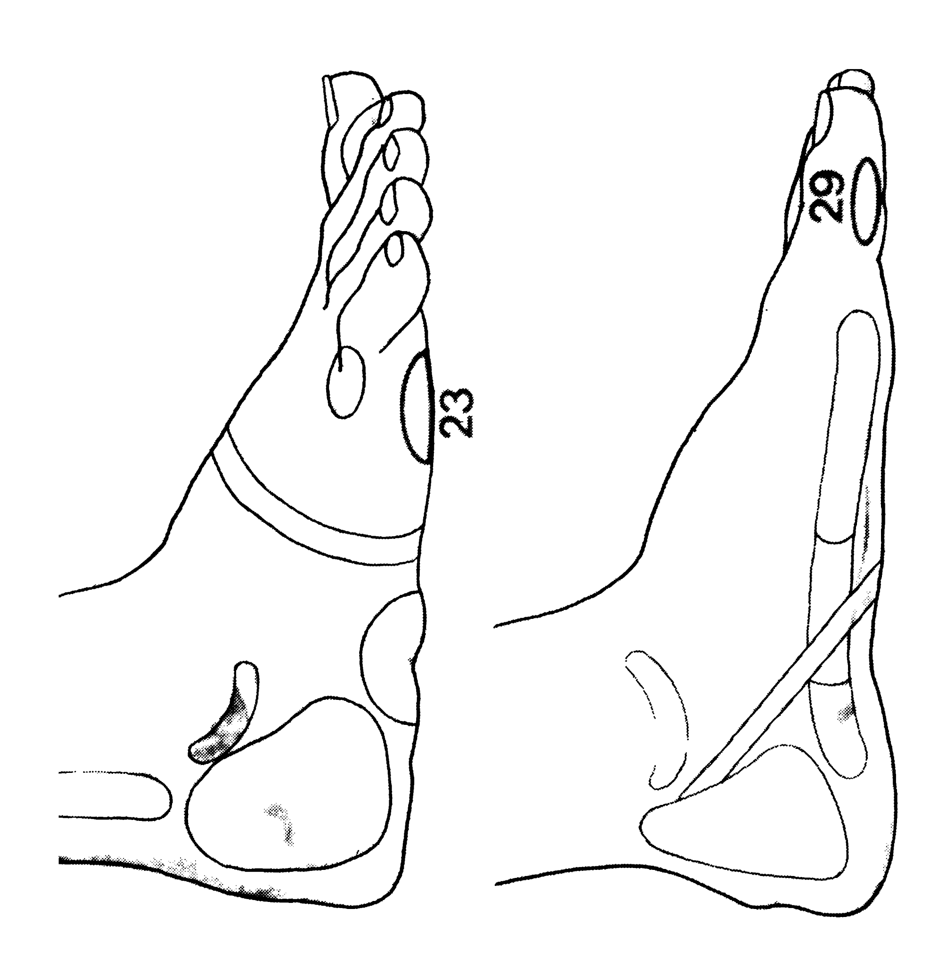

1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
22
14
14
13
13
16
15



Ощущение холода в руках (зябнущие руки)

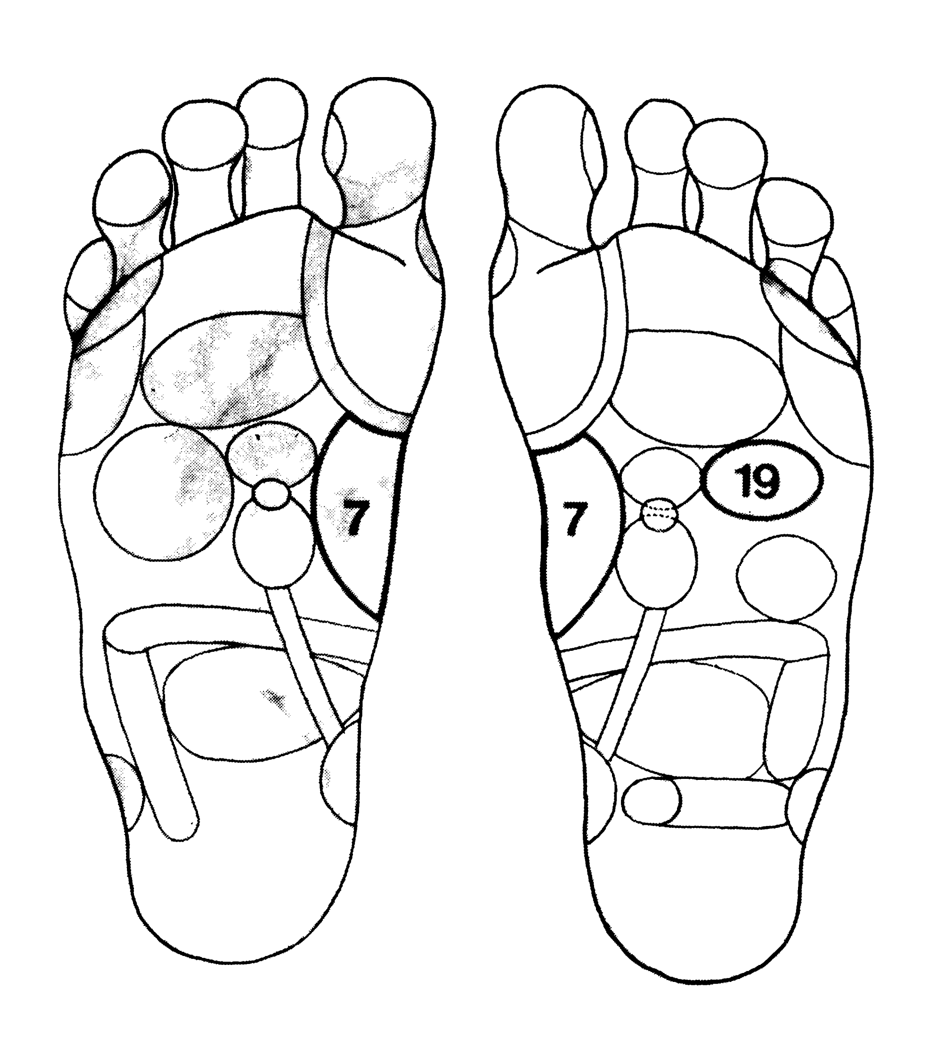
Разминающий массаж затылка и мышц над лопатками

Рефлекторные зоны на стопе: надлопаточная зона (23), затылок (29)


23
29

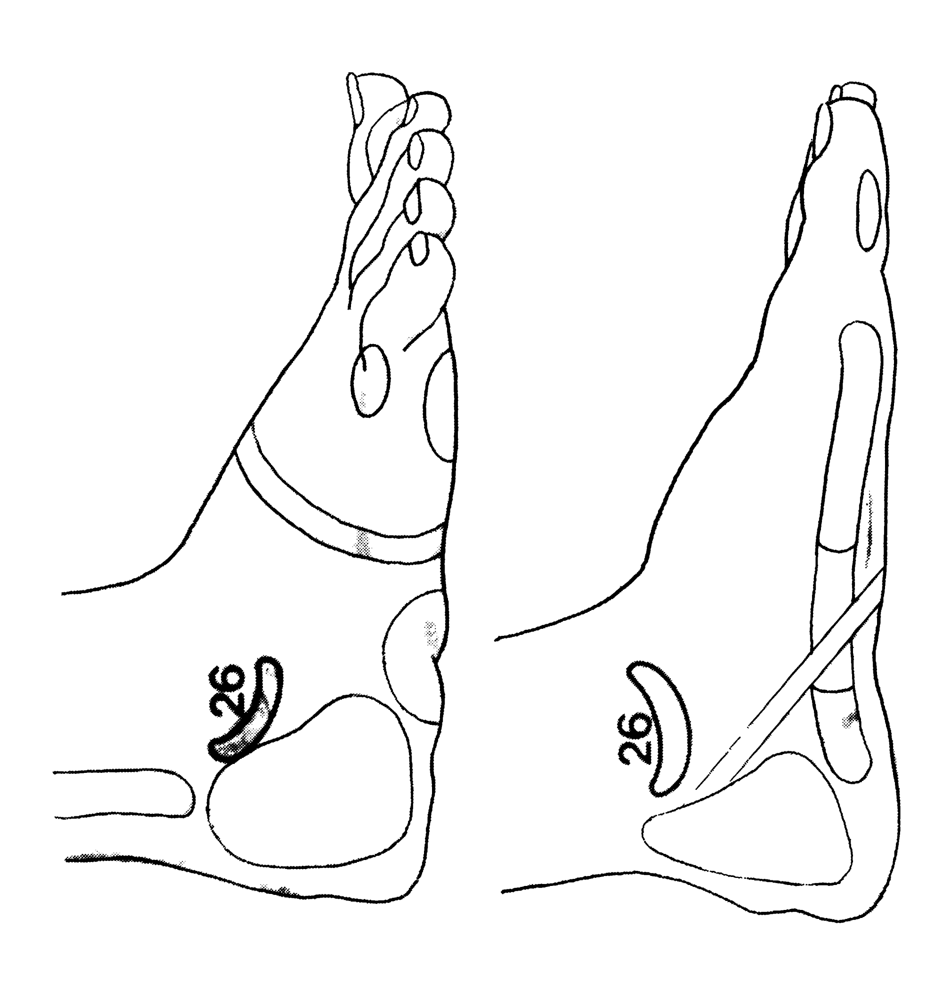


Боли в сердце (функциональные)
Легкая вибрация сердечной рефлекторной зоны на спине
Рефлекторные зоны на стопе: сердце (19), желудок (7)


7
7
19



Боли в области тазобедренных суставов
Вибрационный массаж паховой области
Рефлекторные зоны на стопе: бедренный сустав (26)



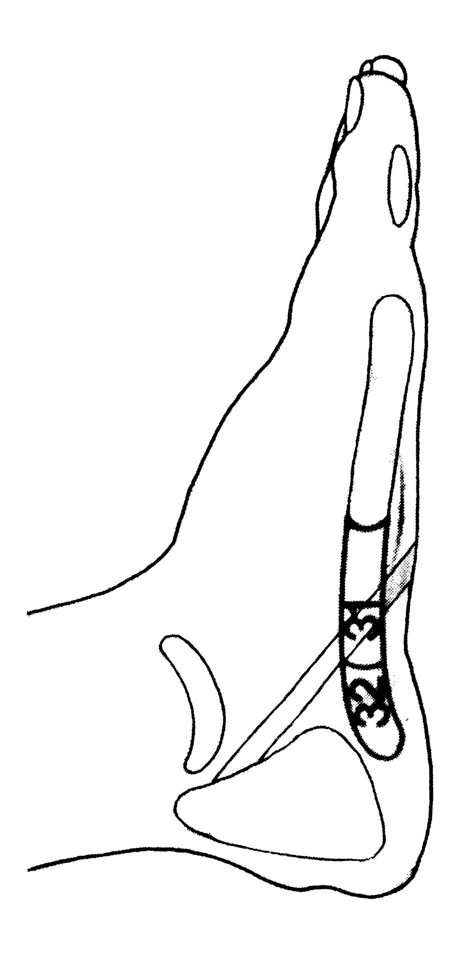
3 Зак. 43



Люмбалгия (поясничные боли)

Поглаживающий массаж выпуклого края тазовой кости (в неострой стадии заболевания)

Рефлекторные зоны на стопе: позвоночник (31), области крестца и ягодиц (32), массировать обе стопы

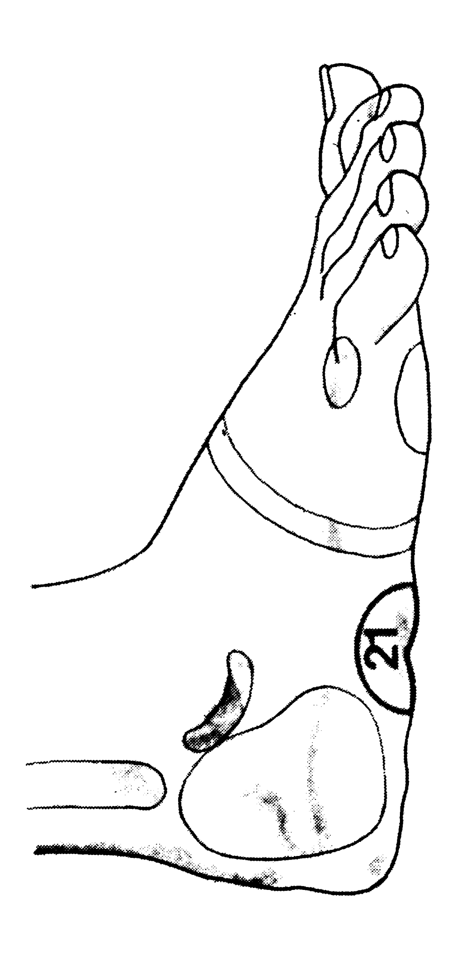




Боли в коленных суставах

Вибрационный массаж бедра (запрещен массаж при варикозном расширении вен)

Рефлекторная зона на стопе: колено (21)

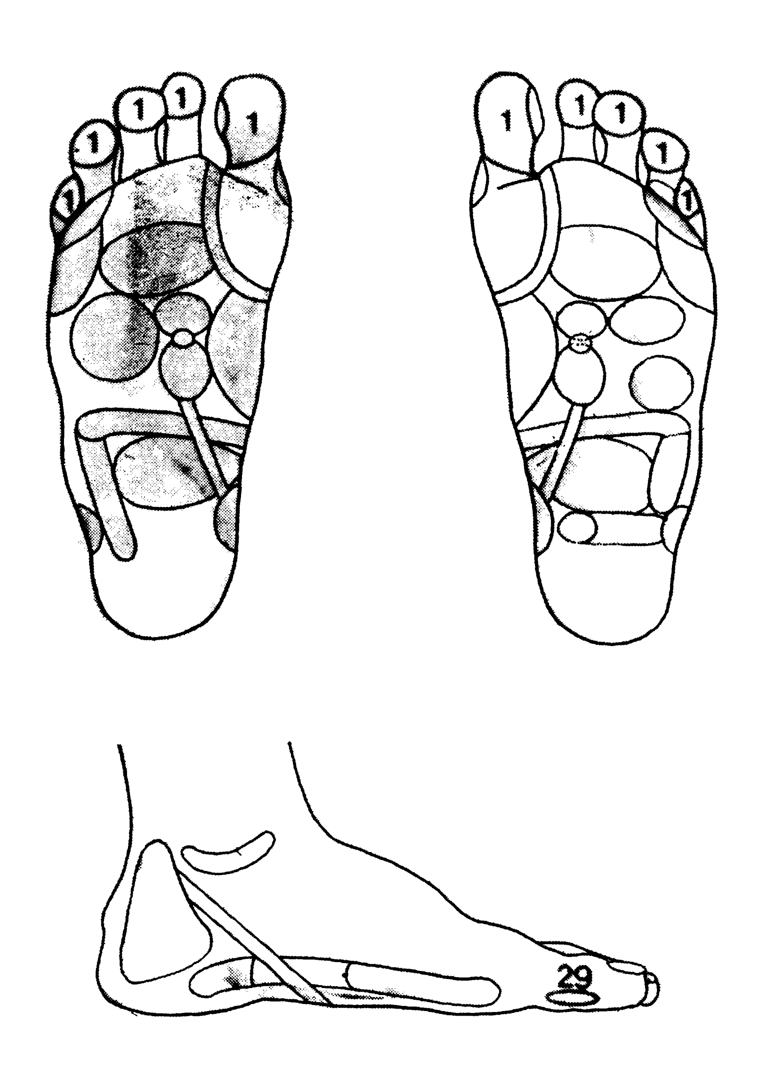

21



Головные боли

Вибрационный массаж волосистой части затылка

Рефлекторные зоны на стопе: голова (1), шейный отдел позвоночника (29)

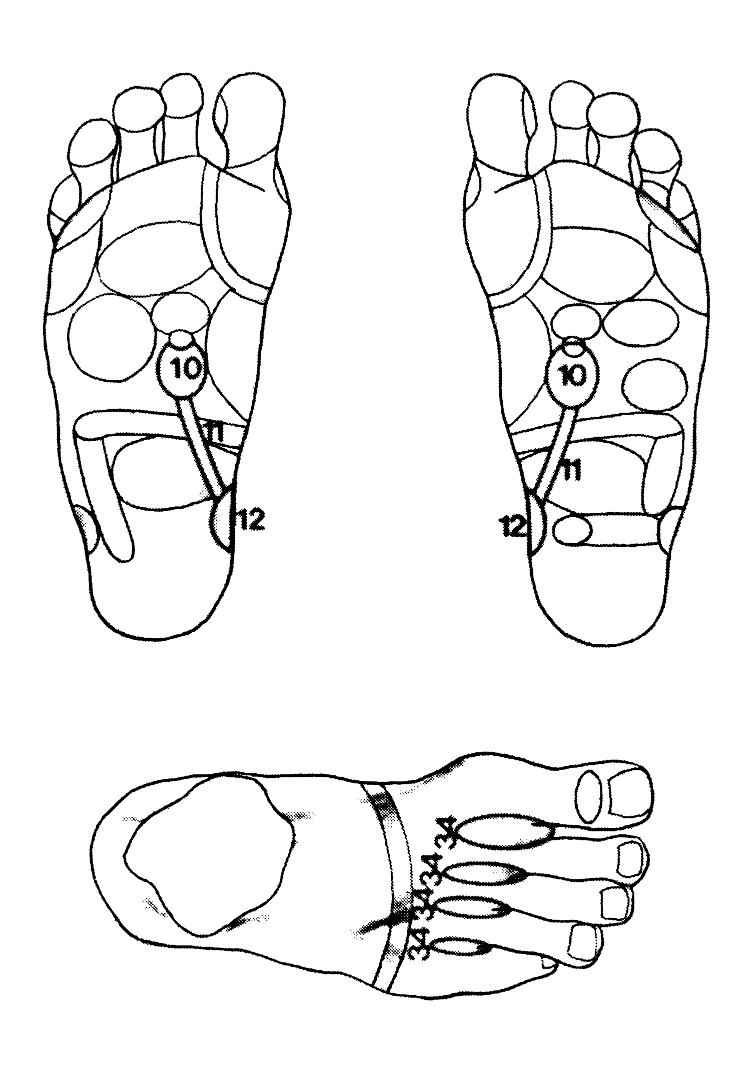

1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
29



Варикозное расширение вен

Поглаживающий массаж в обе стороны от крестца кнаружи

Рефлекторные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12), лимфоточки (34)

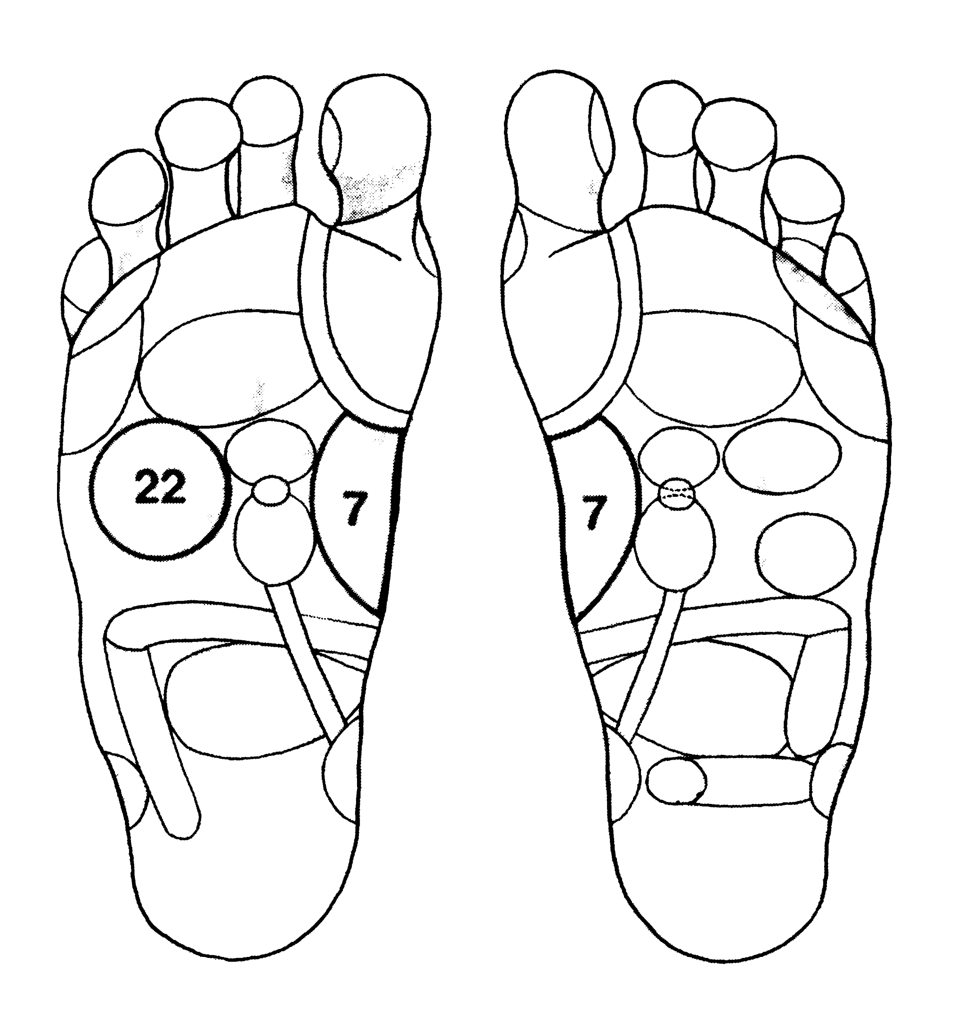

10
11
12
10
11
12
34
34
34
34



Боли в области печени

Разминающий массаж зоны печени на спине

Рефлекторные зоны на стопе: желудок (7), печень — желчный пузырь (22)


22
7
7



Трудность восприятия учебного материала, потеря сосредоточенности (в особенности у детей)

Очень легкий массаж спины (не самомассаж)

Рефлекторные зоны на стопе: голова (1)

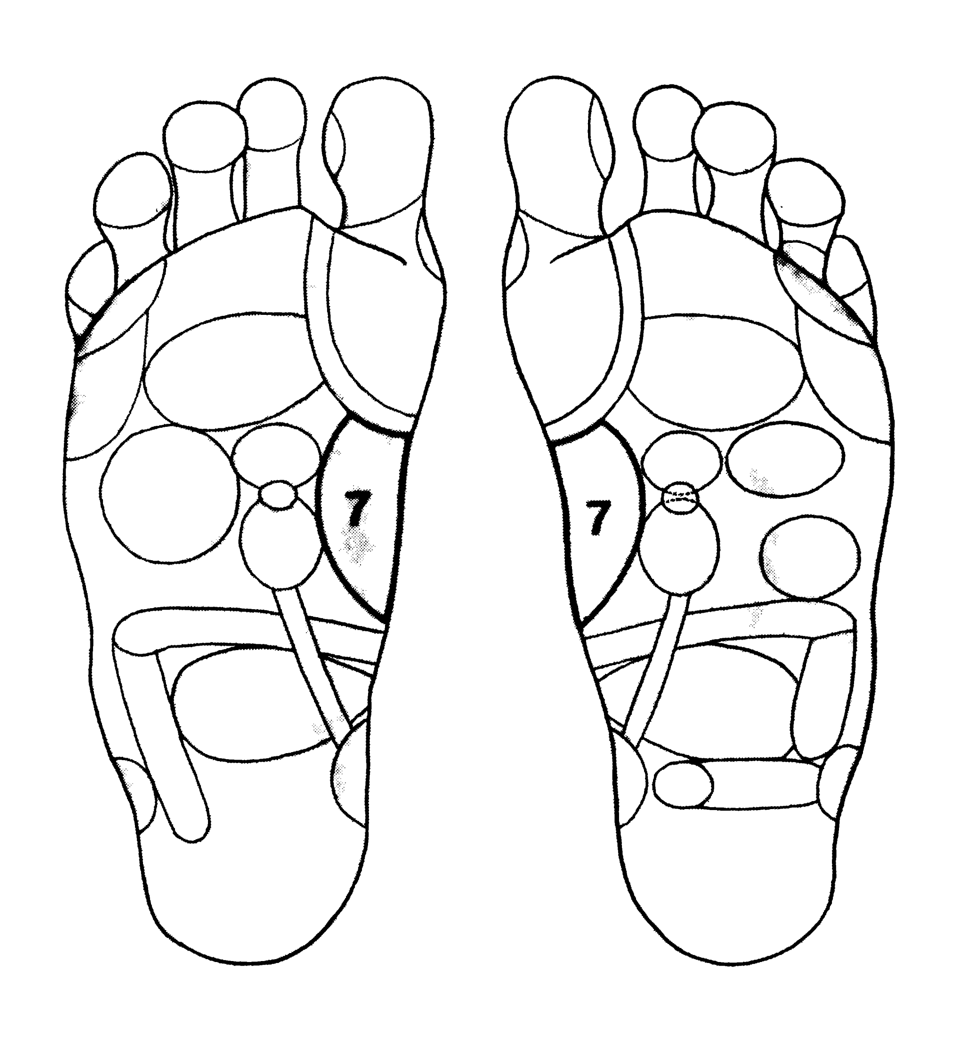

1
1
1
1
1
1
1
1
1
1



Желудочные боли

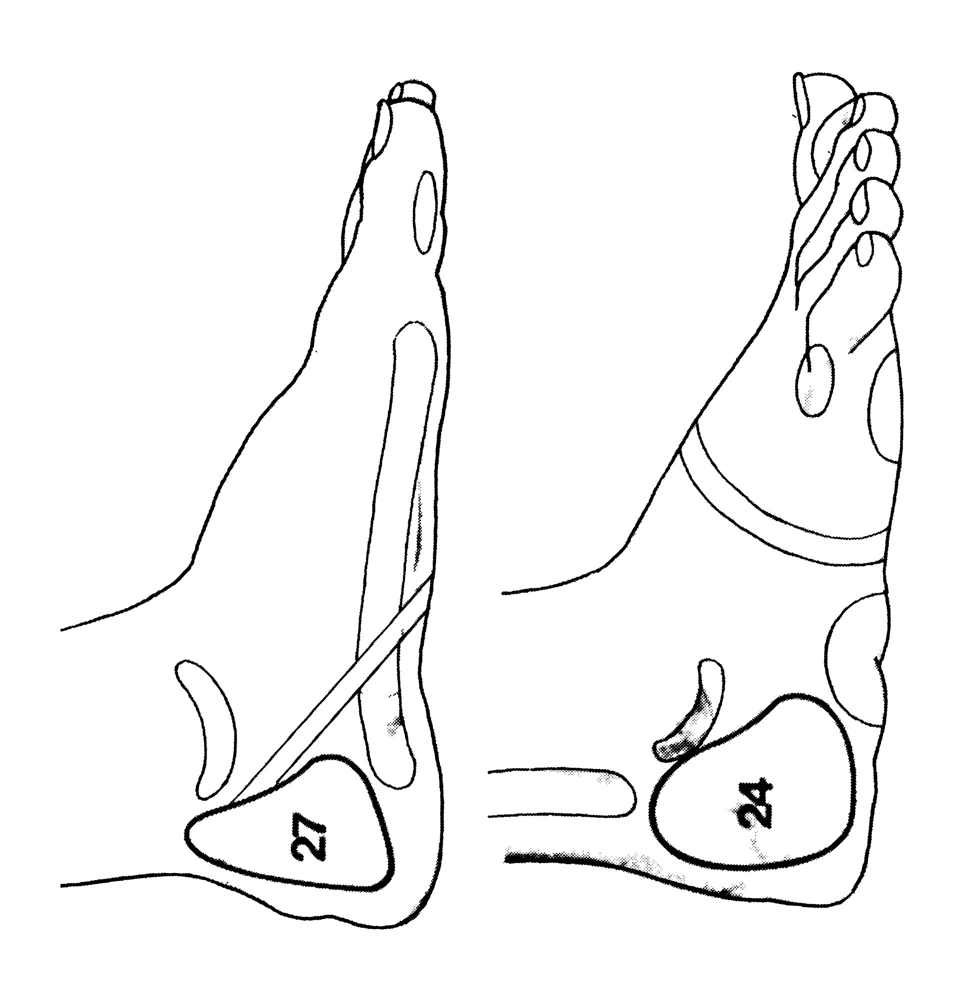
Поглаживающий массаж области желудка

Рефлекторные зоны на стопе: желудок (7), двенадцатиперстная кишка (7)


7
7



Боли при менструациях
Вибрационный массаж ягодичных мышц
Рефлекторные зоны на стопе: яичники (24), матка (27)



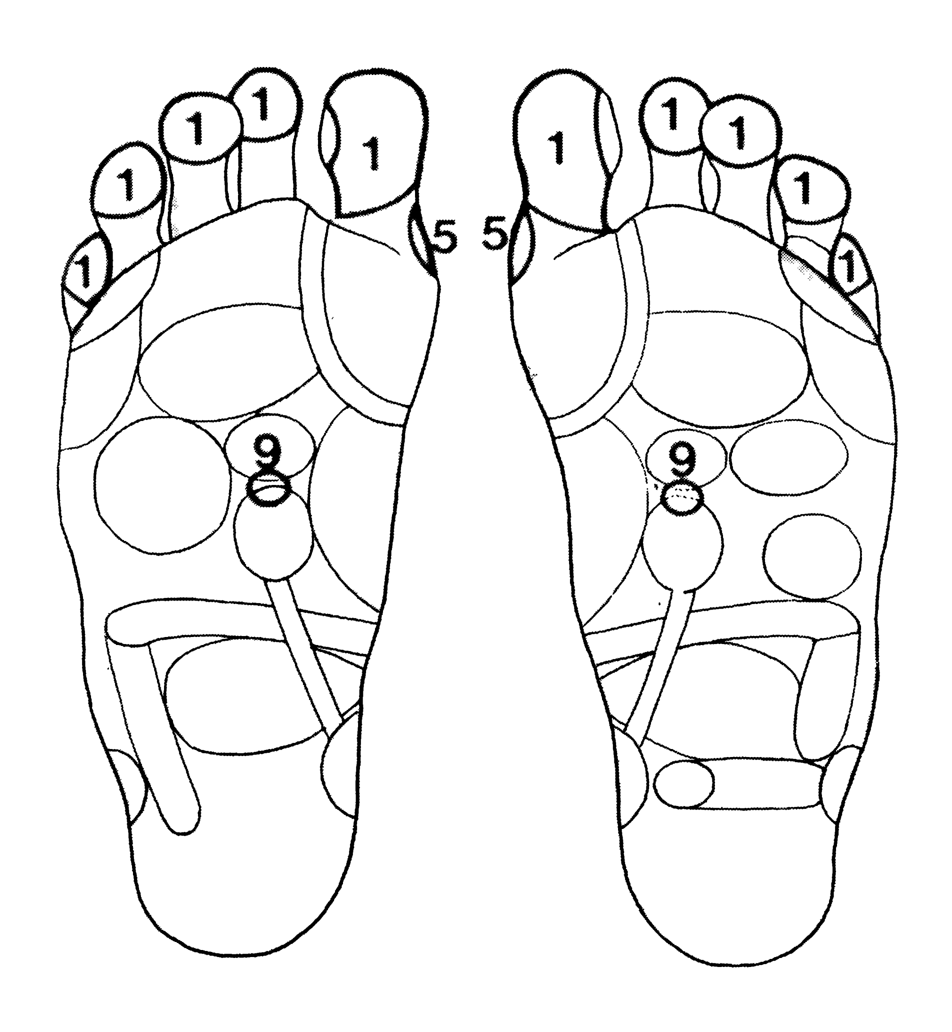
4 Зак. 431



Усталость

Поглаживающий массаж всей спины

Рефлекторные зоны на стопе: паращитовидные железы (5), надпочечники (9), голова (1)

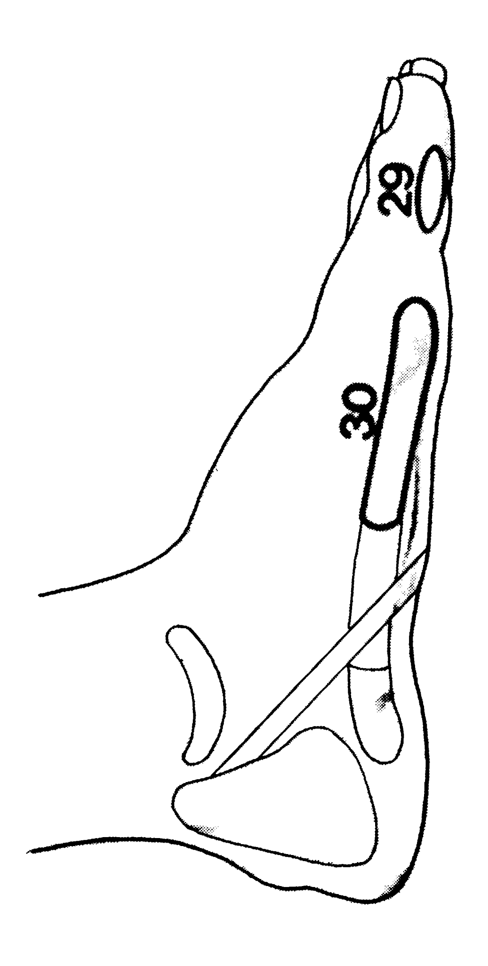

1
1
1
1
1
5
5
1
1
1
1
1
9
9



Боли в затылке

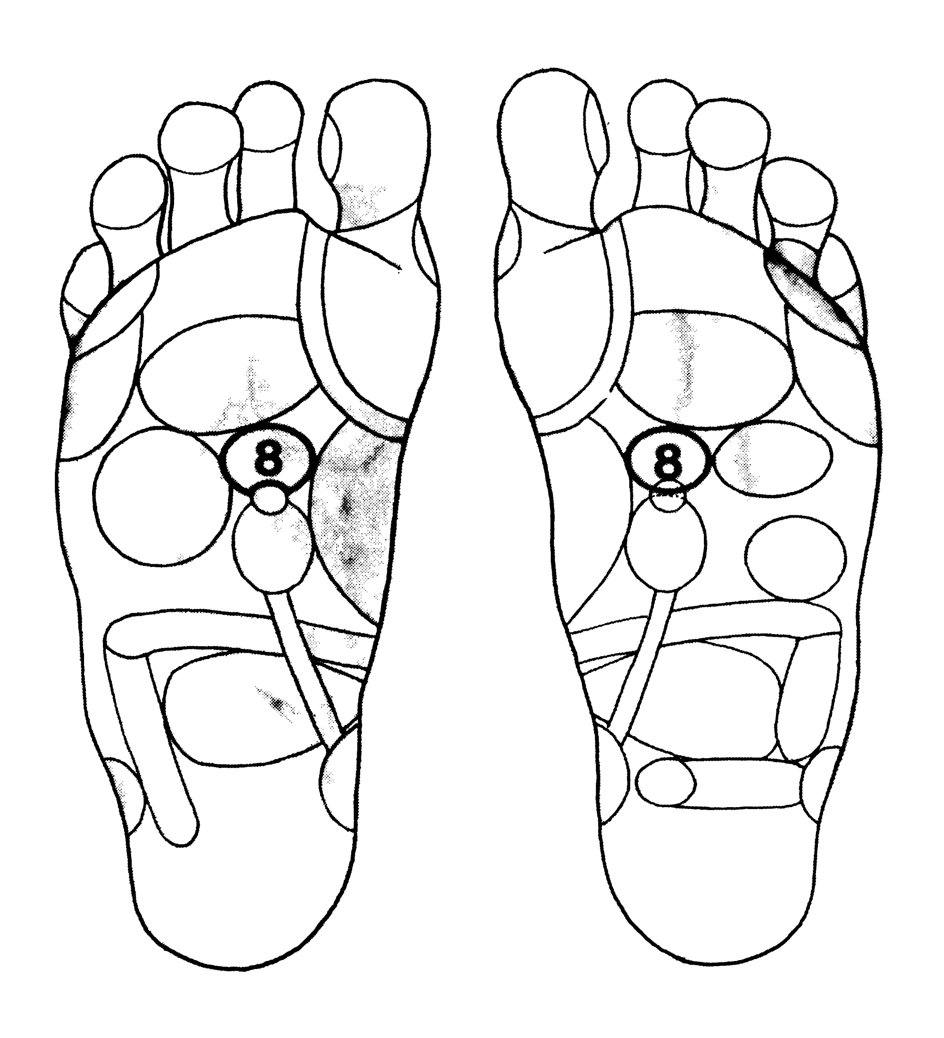
Разминающий массаж мышц затылка и надлопаточных мышц

Рефлекторные зоны на стопе: шейный отдел позвоночника (29), грудной отдел позвоночника (30), массировать обе стопы


29
30



Повышенная нервозность
Поглаживающий массаж спины
Рефлекторная зона на стопе: солнечное сплетение (8)

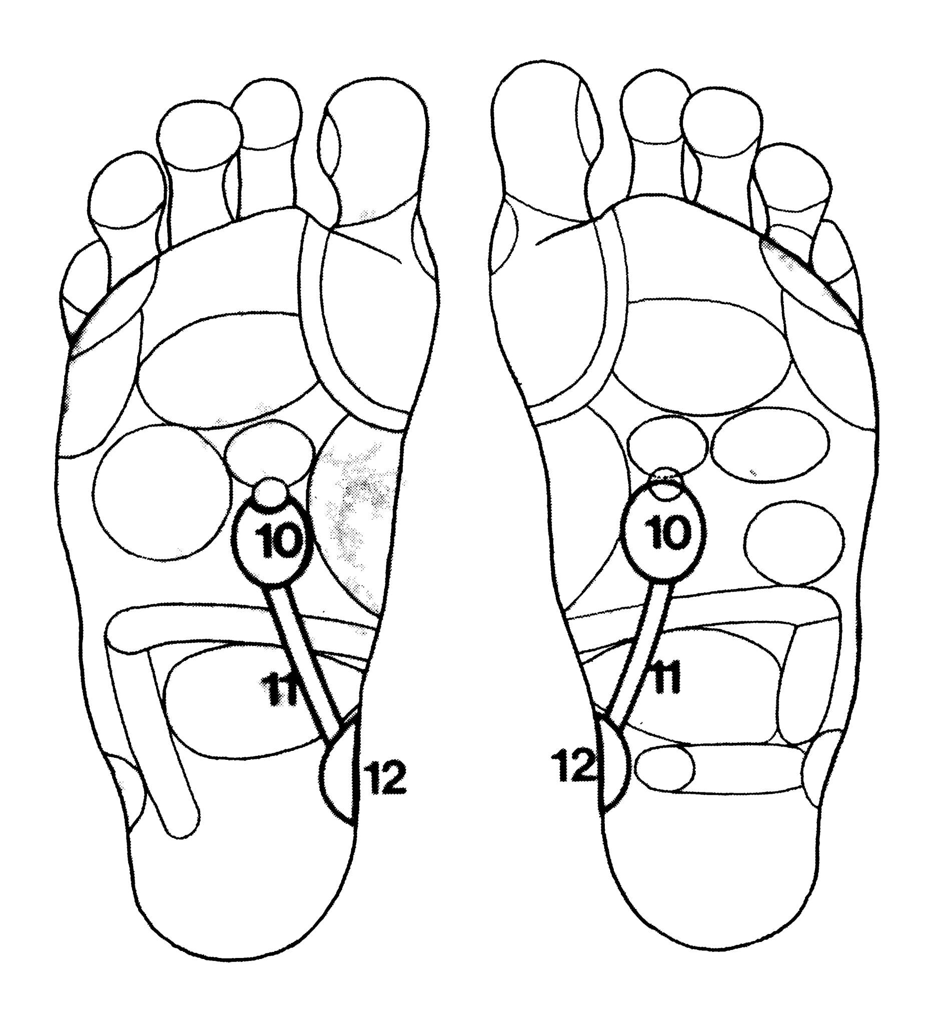

8
8



Почечные боли

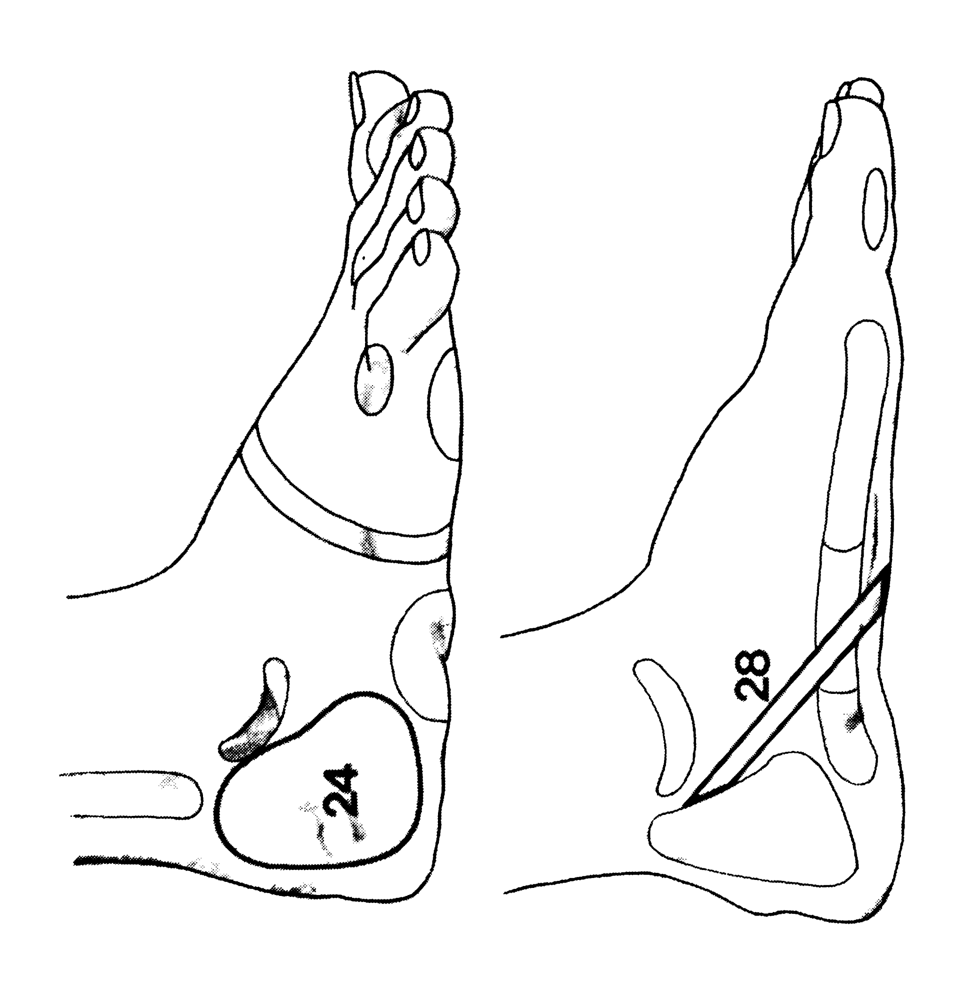
Легкий поглаживающий массаж в области поясницы

Рефлекторные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12)


10
11
12
10
11
12



Импотенция
Поглаживающий массаж области крестца
Рефлекторные зоны на стопе: мошонка (24), половой член (28)

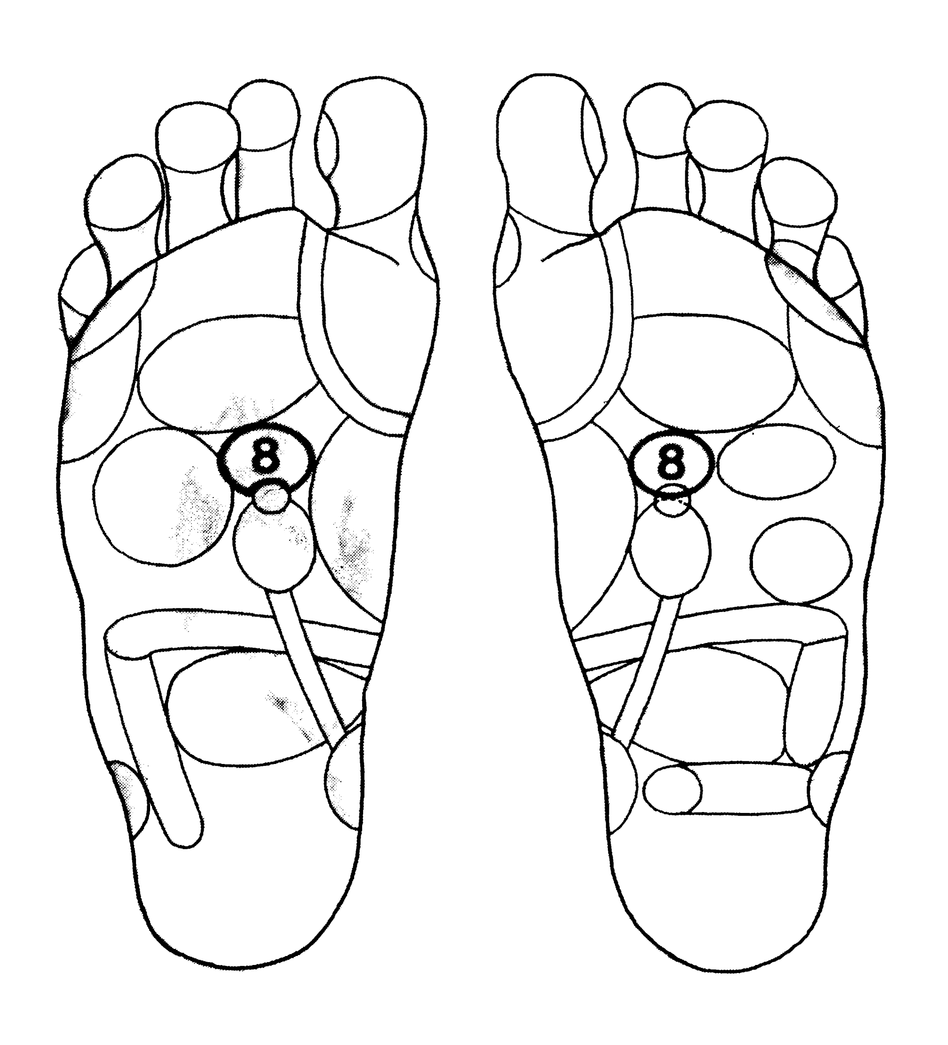

24
28



Нарушение сна

Вибрационный массаж голени, затылка, спины, ягодичных мышц

Рефлекторная зона на стопе: солнечное сплетение (8)

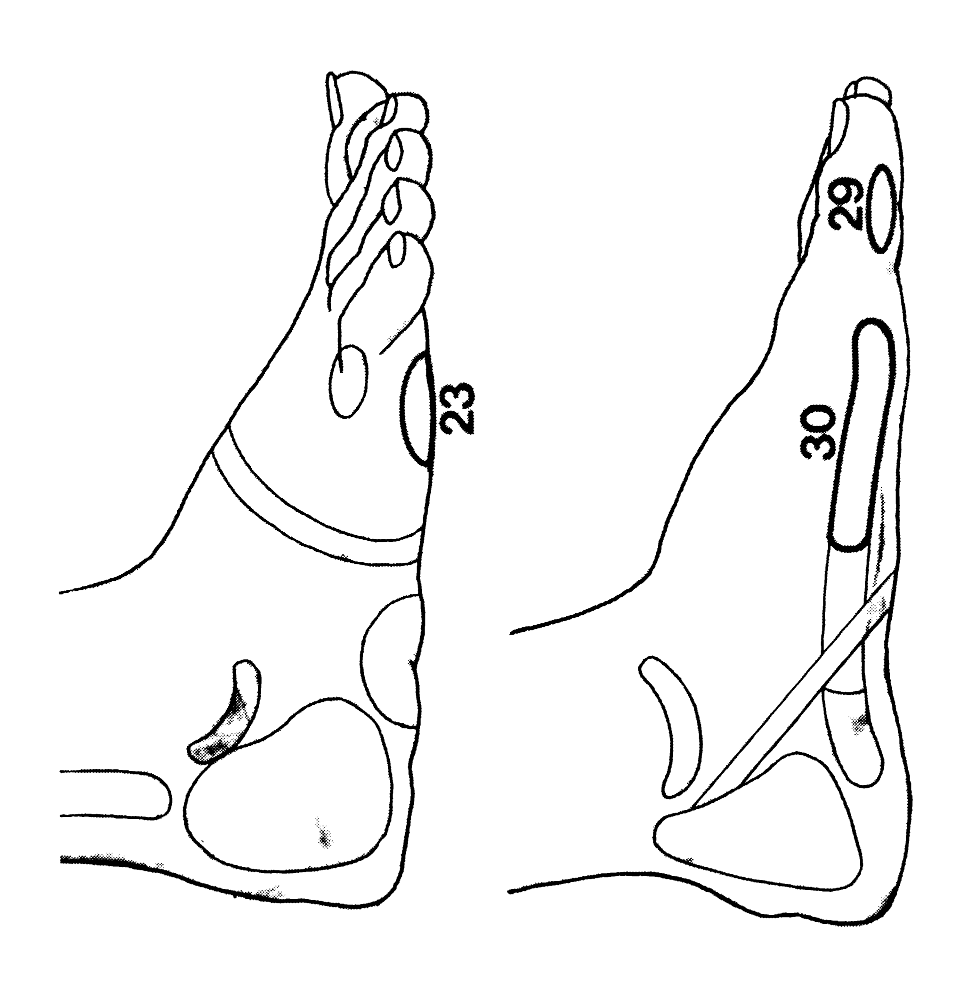

8
8



Боли в области лопаток и выше

Круговой массаж вокруг уплотнения в толще надлопаточных мышц

Рефлекторные зоны на стопе: лопатка (23), шейный отдел позвоночника (29), грудной отдел позвоночника (30)


23
29
30



Вегетативная дистония
Вибрационный массаж области сердца на груди
Рефлекторная зона на стопе: солнечное сплетение (8)

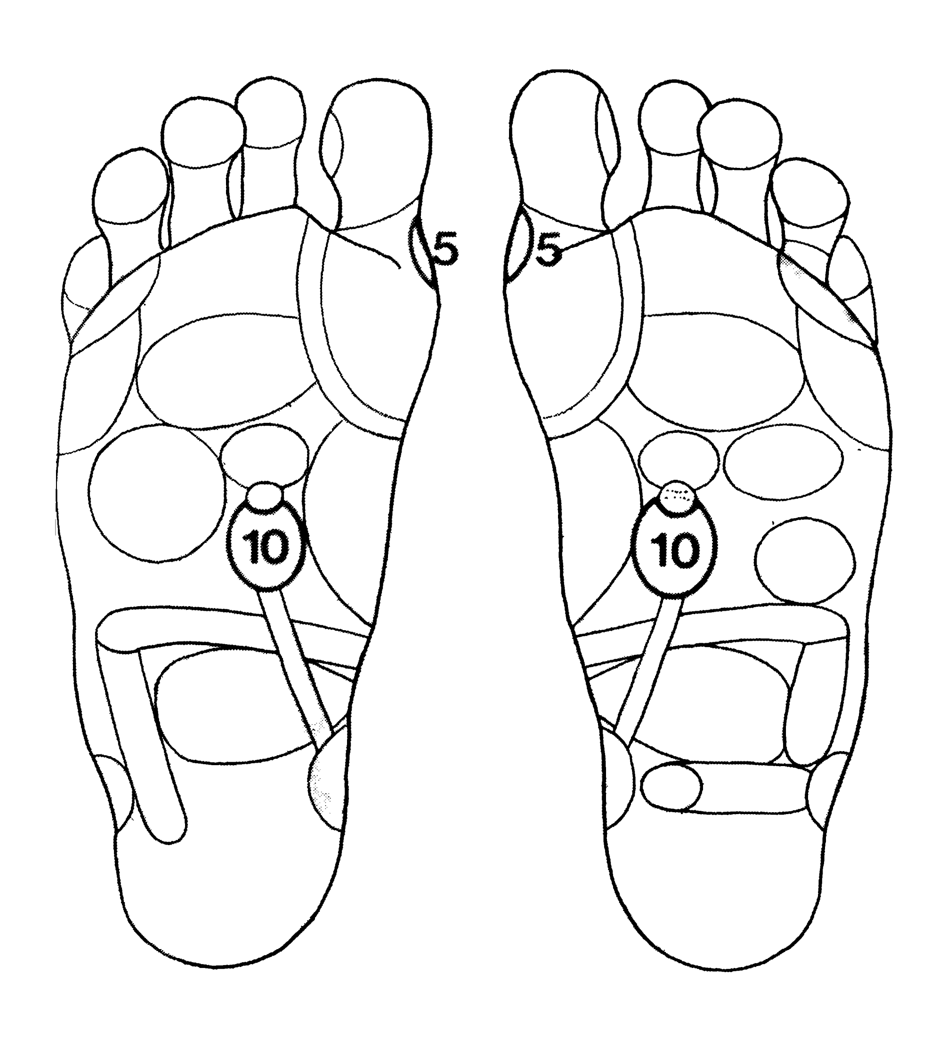

8
8



Судорожные сокращения икроножных мышц

Вибрационный массаж области крестца

Рефлекторные зоны на стопе: паращитовидные железы (5), почки (10)

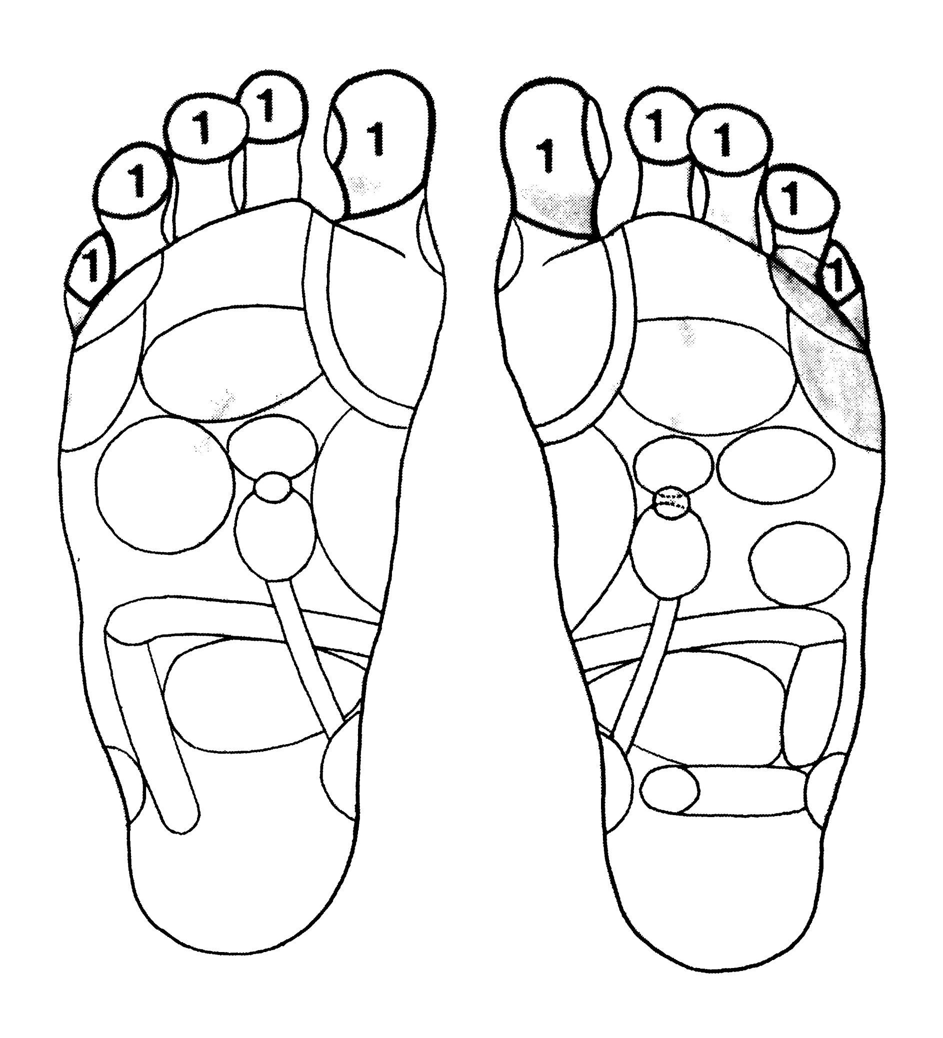

5
5
10
10

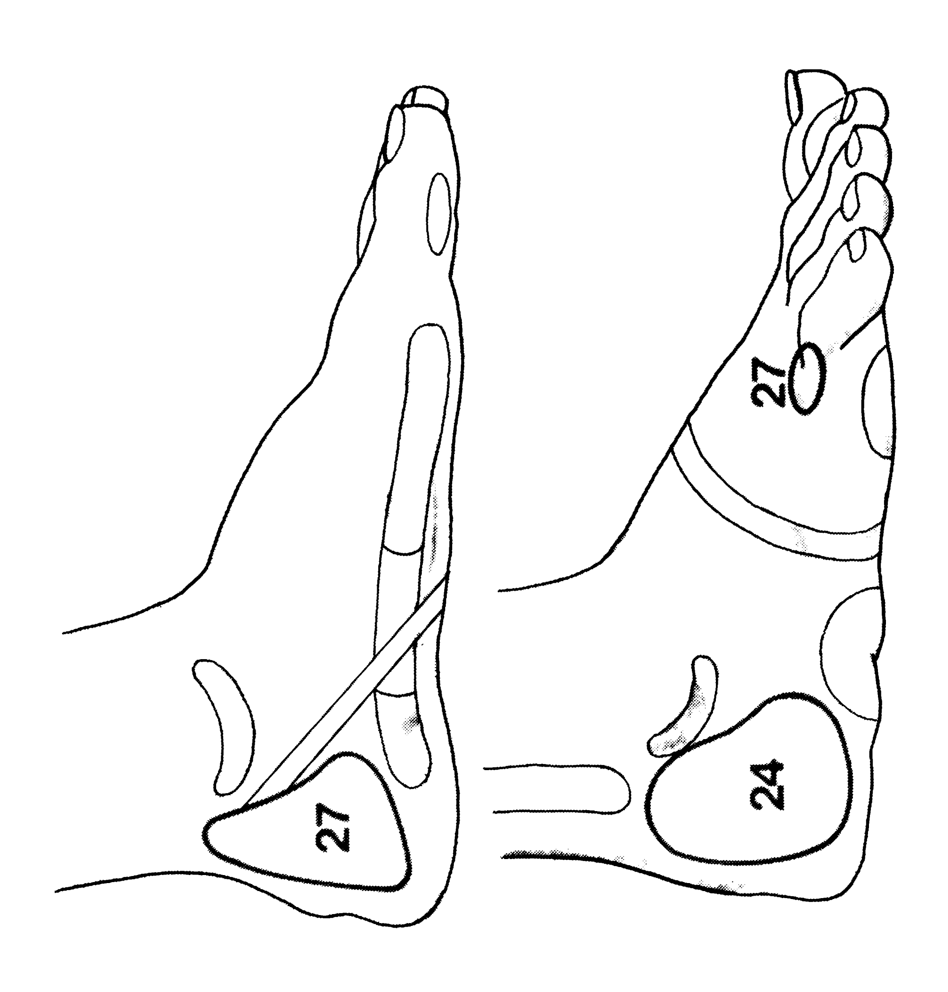


Фригидность

Поглаживающий массаж внутренней поверхности бедра

Рефлекторные зоны на стопе: голова (1), яичники (24), матка (27)


1
1
1
1
1
1
1
1
1
1

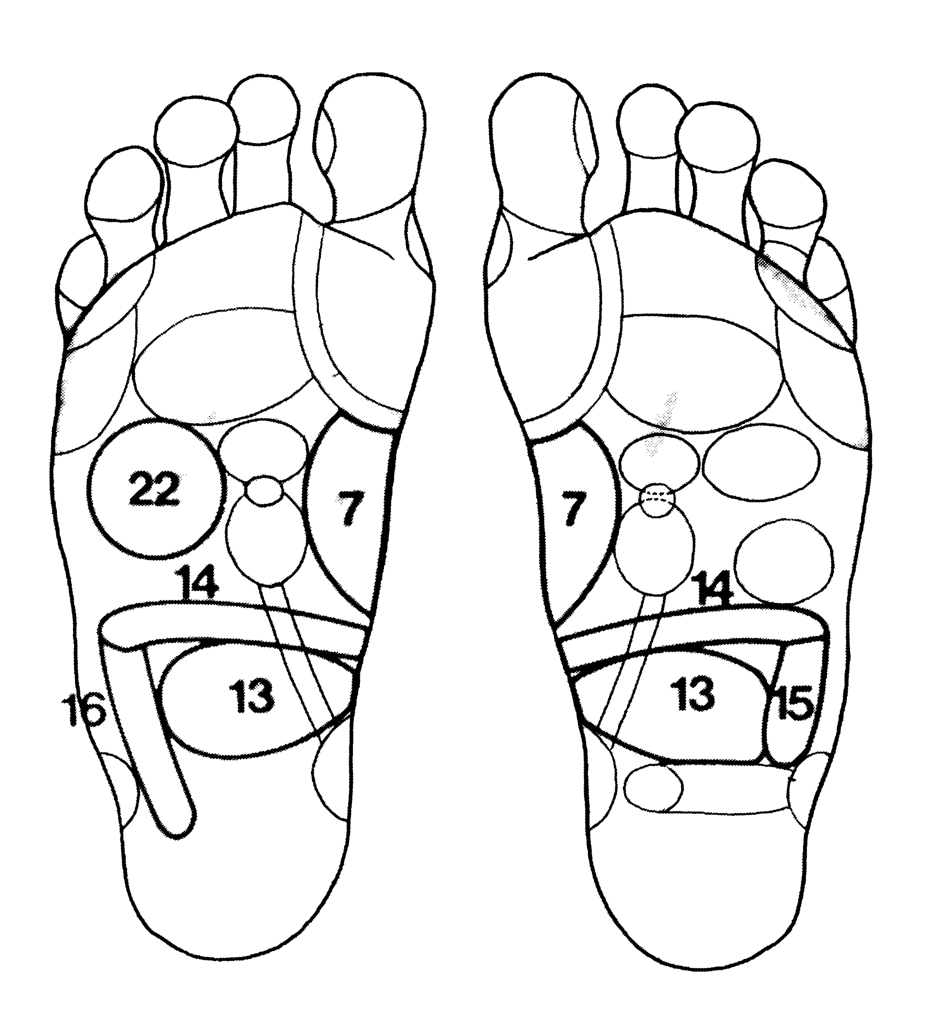

27
27
24

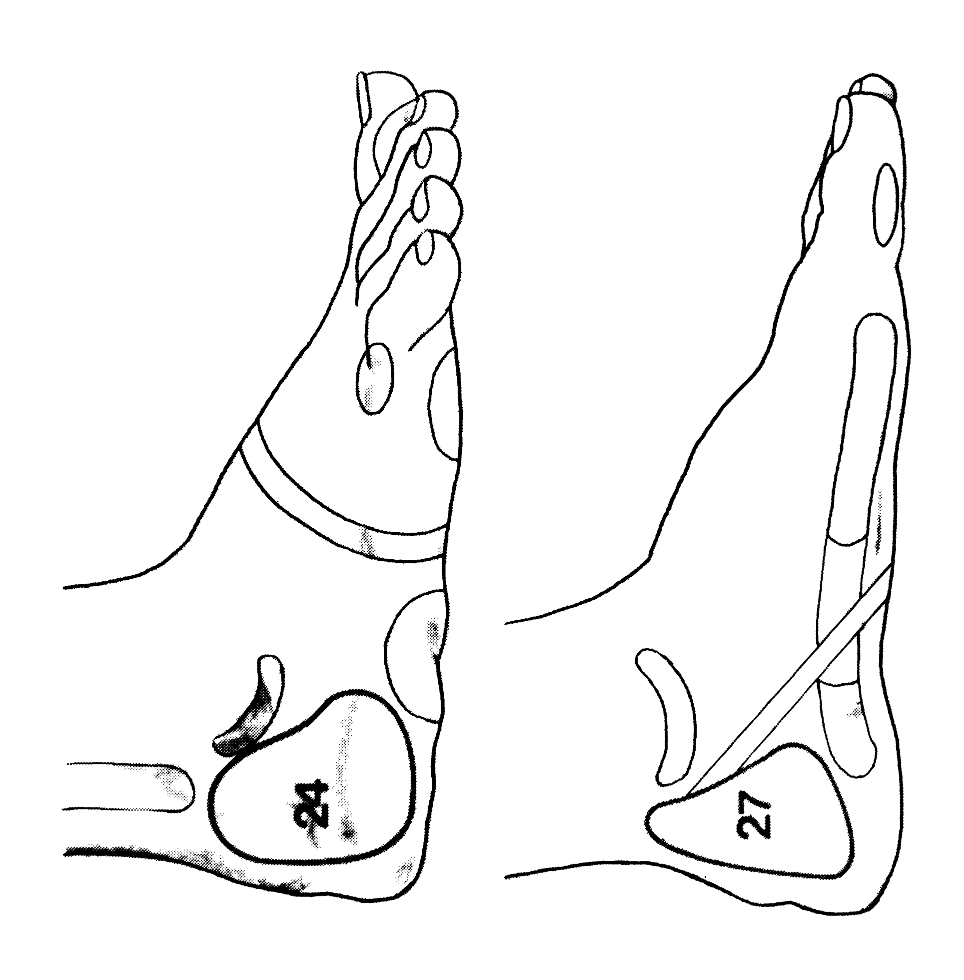


Мигрень

Вибрационный массаж шеи и затылка (ни в коем случае не делать массаж во время приступа)

Рефлекторные зоны на стопе: желудок (7), кишечник (13, 14, 15, 16), печень — желчный пузырь (22). У женщин дополнительно массируются зоны: фаллопиевых труб (24) и матки (27)


22
7
14
13
16
7
14
13
15


24
27

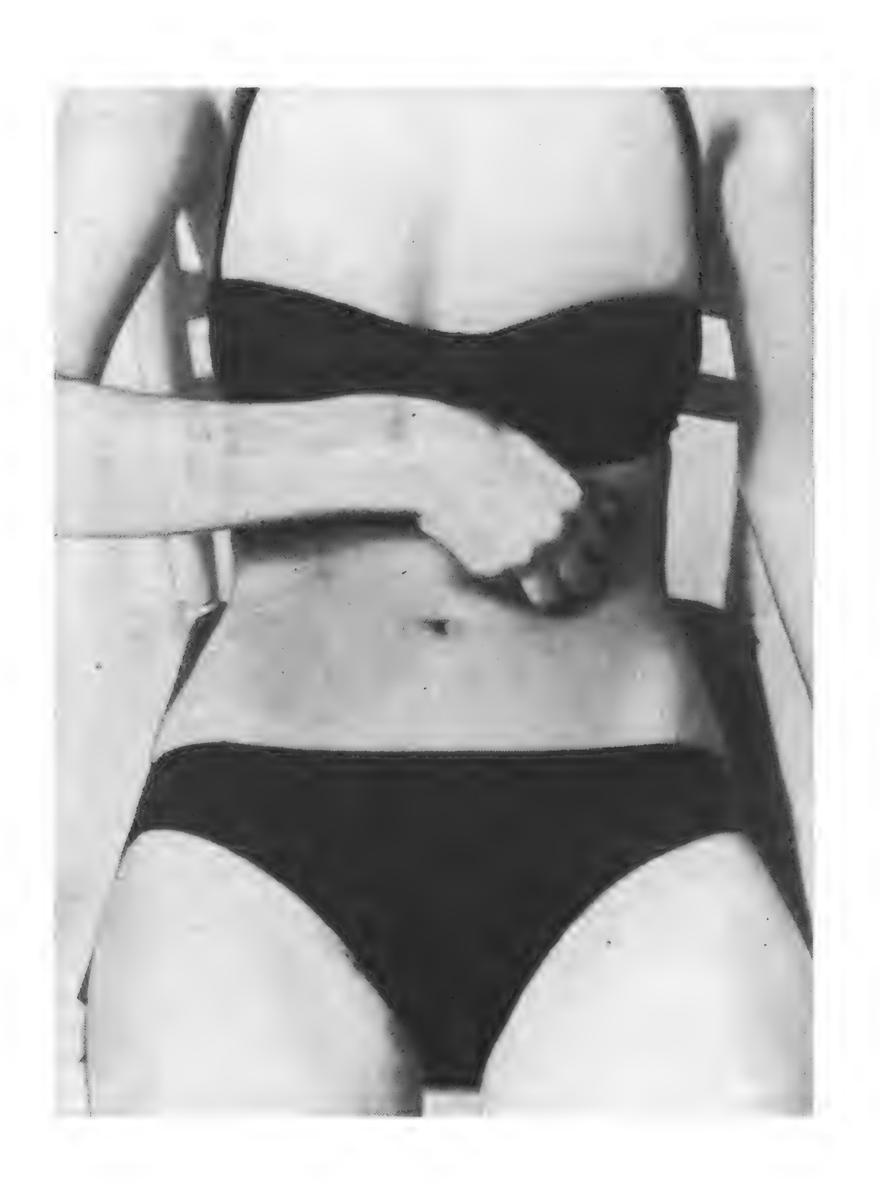


Желудочно-кишечные расстройства

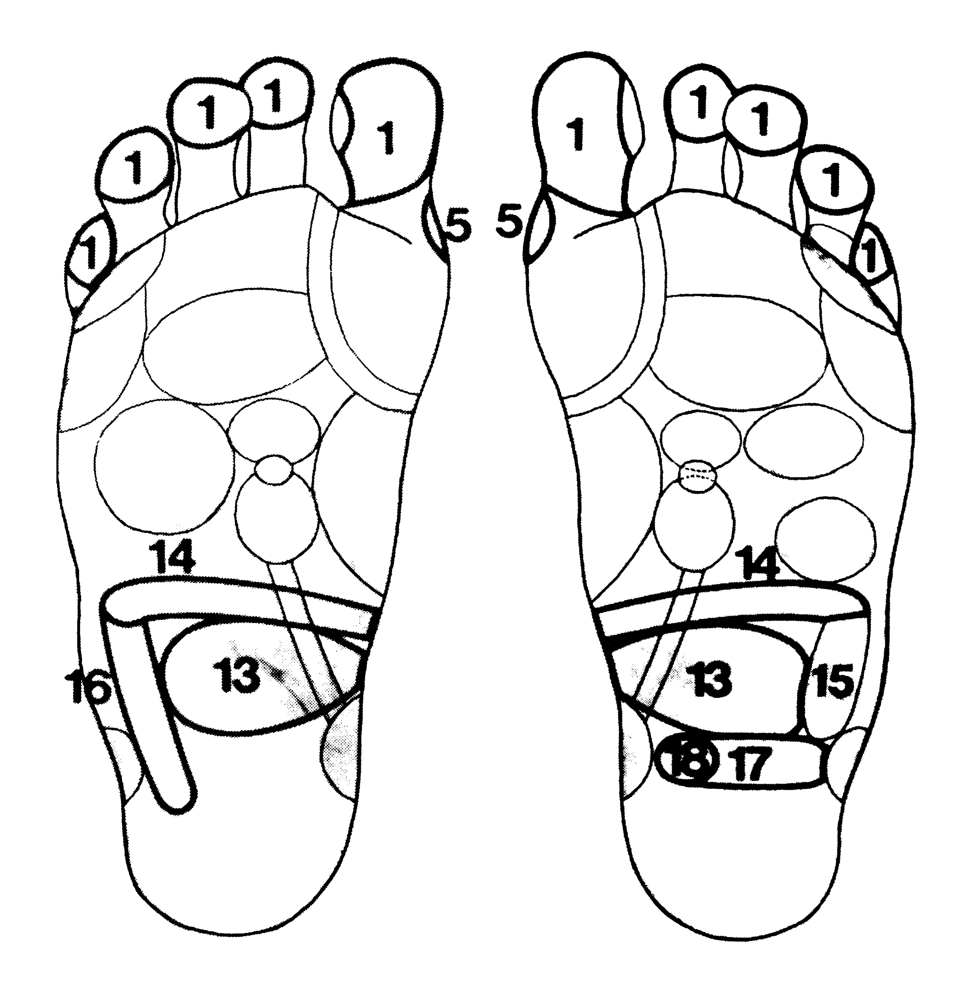
Энергичный вибрационный массаж четырех точек

Рефлекторные зоны на стопе: желудочно-кишечный тракт (13, 14, 15, 16, 17, 18), голова (1), паращитовидные железы (5)








1
1
1
1
1
5
5
1
1
1
1
1
14
16
13
14
13
15
18
17

СОДЕРЖАНИЕ

Альфред Бирах

Здоровье — своими руками

Массаж рефлекторных зон

Заведующая редакцией *З. М. Бедрицкая*
Редактор *С. Н. Деренговская*
Художественный редактор *В. А. Ермоленко*
Технический редактор *Т. А. Тарасенко*
Корректор *Е. К. Юркевич*

ИБ № 436

Сдано в набор 19.12.83. Подписано в печать 18.07.85. Формат $84 \times 108^1/_{32}$. Бумага газетная. Гарнитура журнальная рубленая. Офсетная печать. Усл. печ. л. 5,88. Усл. кр.-отт. 6,09. Уч.-изд. л. 4,81. Тираж 100 000 экз. Изд. № 1180. Зак. 431. Цена 25 коп.

Издательство «Полымя» Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Ордена Трудового Красного Знамени типография Издательства ЦК КПБ. 220041, Минск, Ленинский проспект, 79.

25 к.